


الدكتور اكرم خطايبة

اليازوري
www.yazori.com




# أسس وبرامج التربية الرياضية

د. اكرم خطايبة

# إهـــــــــــــــداء

(وَإِذْ أَخَـذْنَا مِيثَـاقَ بَنِـي إِسْـرَائِيلَ لا تَعْبُـدُونَ إِلاَّ اللَّهَ وَبِالْوَالِـدَيْنِ إِحْسَـاناً وَذِي الْقُرْبَـى وَالْيَتَـامَى وَالْمَسَـاكِينِ وَقُولُـوا لِلنَّـاسِ حُسْـناً وَأَقِيمُـوا الصَّـلاةَ وَآتُـوا الزَّكَـاةَ ثُـمَّ تَـوَلَّيْتُمْ إِلاَّ قَلِـيلاً مِـنْكُمْ وَأَنْـتُمْ مُعْرِضُونَ (83)) **(سورة البقرة آية83)**

*كل الحمد والشكر*

*إلى رب العالمين كل التقدير والاعتزاز*

*إلى كل الآباء والأمهات*

*إلى كل من يهتم بتنشئة الأجيال*

*كل الحب والوفاء*

*إلى كل الآباء والأمهات الذين يحرصون على تربية أولادهم بالعلم والخلق*

*إلى والدي ووالدتي مثواهم الجنة*

*وإلى أخي المربي محمد زكي حفظه الله أهدي هذا الكتاب*

*والله ولي التوفيق*

د. اكرم زكي خطايبة

## المحتويات

# مقدمة

تبنى الاستراتيجيات العلمية لأي حضارة أو أمة أو دولة معينة وفي أي من مناحي الحياة على أسس علمية سليمة والتي تهتم وترتبط أساساً بالإنسان وأمور حياته في هذا الكون، وإحدى هذه الاستراتيجيات المتعلقة بالتربية العامة والتربية الرياضية والرياضة وحتى تحقق هذه الاستراتيجيات أهدافها المنشودة في هذا الجانب يجب أتباع الأساليب العلمية السليمة في العلمية التعليمية والتي محورها الطالب والمعلم والمنهج.

وبما أن التربية العامة تهدف إلى أعداد الفرد وبناء شخصيته المتكاملة حتى يستطيع التكيف مع متطلبات الحياة والقادر على الاهتمام بنفسه ووطنه وامته، فتسعى التربية الرياضية لتحقيق هذا الهدف من خلال البرامج والأنشطة الرياضية المختلفة لبناء شخصية الفرد بجميع جوانب حياته البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية والوجدانية.. وغيرها ولإعداده مواطن صالح لنفسه ولمجتمعه.

يأتي هذا الجهد في هذا المؤلف المتواضع لتقديم المعلومات والمعارف والخبرات في مواضيعه التربوية والعلمية والرياضية عوناً لمعدي المناهج ومنفيذها للدراية بالنواحي المرتبطة بالتربية الرياضية والرياضة وبأساليب وطرق التدريس والتدريب لإعداد المناهج الملائمة في نظامنا التعليمي التي يتلقاها الطلبة سواء في الدرس أو من خلال النشاط الداخلي والخارجي ومساعدة المدربين والمعلمين وأولياء الأمور في للإستفادة من الأسس العلمية والتربوية في أعداد أبنائنا سواء في البيت أو دور الحضانة أو رياض الأطفال أو المعاهد والمراحل التعليمية المتقدمة.. وغيرها من مرافق الحياة العامة والسعي لتحقيق حياة أفضل.

والله ولي التوفيق

د. أكرم زكي خطايبة

# الباب الأول

# مدخل إلى التربية الرياضية

---

*الفصل الأول: المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في التربية الرياضية.*

*الفصل الثاني:تطور أهداف وأغراض التربية الرياضية عبر العصور .*

*الفصل الثالث : أهداف وأغراض التربية الرياضية في العصور الوسطى.*

*الفصل الرابع: أهداف وأغراض التربية الرياضية في العصر الحديث.*

*الفصل الخامس : التقسيمات الشائعة في أنشطة التربية الرياضية.*

*الفصل السادس: الأسس العلمية في التربية الرياضية .*

*الفصل السابع: علاقة التربية الرياضية بالمجالات العلمية المختلفة.*

*الفصل الثامن: تأثير التربية الرياضية على جسم الإنسان وأجهزة المختلفة.*

*الفصل التاسع: مظاهر القوام الجيد.*

*الفصل العاشر: نماذج من الإصابات الرياضية الشائعة في التربية الرياضية.*

# الفصـــــــــــــل الأول

## المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في التربية الرياضية

- *التربية*
- *التربية الرياضية*
- *الرياضية*
- *اللعب*
- *التربية الحركية*
- *اللياقة الكلية.*
- *اللياقة البدنية*
- *عناصر اللياقة البدنية*
- *التمرينات البدنية.*
- *التدريب الرياضي*
- *المهارات الأساسية*
- *الصحة*
- *القوام المعتدل.*
- *النمط الجسمي*
- *الترويح*
- *الروح الرياضية*
- *الأسس*
- *البرنامج أو المنهج*
- *درس التربيـــــــة الرياضية*
- *البرامج الخاصة*
- *التدريس*
- *طرق التدريس*
- *التقويم*

## المفاهيم والمصطلحات

## العلمية المستخدمة في التربية الرياضية

أنه لمن الضروري إلقاء الضوء على المفاهيم والمصطلحات العلمية المستخدمة في التربية الرياضية حيث أن استيعاب هذه المفاهيم والمصطلحات يساعد كثيرا على تفهم الموضوعات المتوفرة في هذا الكتاب، ومن هذه المفاهيم والمصطلحات ما يلي:

### التربية Education:

هي عملية النمو والتطور والتكيف التي تحدث للفرد منذ ولادته خلال مراحل نموه مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه قال تعالى ( وهو الذي أخرجكم من بطون امهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والابصار والأفئدة لعلكم تشكرون) سورة النحل اية /87.

والبعض يصفها بانها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل، والبعض الأخر يعتبرها عملية تدريب تأتي عن طريق التعلم والتعليم، وللتربية هدف عام تسعى إلى تحقيقه وهو تكوين المواطن الصالح لنفسه ومجتمعه.

التربية الرياضية physical Education:

هي جز متكامل من التربية العامة. تهدف إلى تكوين المواطن الصالح من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية المتنوعة والمختارة على أسس علمية سليمة تحت إشراف قيادة صالحة.

التربية الحركية Movement Education:

هي نظام مبنى على الإمكانات النفسحركية المتوفرة لدى الطفل تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الأساسية الطبيعية للطفل كالمشي والجري والوثب والتسلق ..الخ

الرياضة Sport :

هي أنشطة رياضية متعددة يستخدمها الفرد بمعرفته حيث أنها تسهم في ترويضة وذلك إشراف قيادة صالحة ومتمكنة في المجال الرياضي.

اللعب Play:

هو نشاط يتميز بالحرية يحتمل التوجيه وعدمه ويكون على شكل حركات أو أعمال تتميز بالسرعة والخفة ويمارس بشكل فردي أو جماعي وبدوافع داخلية للفرد وبهدف الاستمتاع .

وقت الفراغ Leisure Time:

هو الوقت الخالي من التزامات العمل بمعنى أنه وقت معزول لا عمل تؤديه خلاله ويتميز بالحرية فيتصرف فيه الشخص بالطريقة التي يراها مناسبة

## الصحة Health:

هي حالة من الكمال البدني والعقلي والاجتماعي والنفسي للفرد وليس خلو الجسم من الأمراض والعاهات

المرض:

هو الحالة التي يكون عليها الجسم عندما يكون أحد الأعضاء أو الأجهزة أو أكثر غير قادر على القيام بوظائفها الطبيعية سواء كان ذلك بالنقص أو العجز.

ويعني المرض في حالة الأمراض المعدية هو التفاعل الظاهر بين الكائن الحي والجسم الذي تمت عداوة حيث تظهر علامات لهذا التفاعل كارتفاع درجة الحرارة والإسهال والطفح الجلدي ...وغيرها من الأعراض.

الصحة الشاملة:

تعني تنمية الكائن الحي ككل ولا تقتصر على النواحي البدنية ولكنها تشمل اللياقة الفسيولوجية ، اللياقة النفسية، اللياقة العقلية (المعرفية) واللياقة الاجتماعية بحيث يكمل كل جانب من هذه الجوانب الآخر.

الإسعافات الأولية:

الأعمال التي يقوم بها المسعف لتخفيف مضعفات الحوادث ودفع خطر الموت ولتسهيل عمل الطبيب، وهذا يتطلب من الشخص الذي يقوم بالإسعاف الأولى المعرفة بالقواعد الفنية الأساسية الطبية لمساعدة المصاب عند وقوع حادث طارئ إلى أن يحصر الطبيب أو إلى أن يتم نقل المصاب إلى المستشفى.

الوقاية:

مثل معروف ومتوارث يقول " درهم وقاية خير من قنطار علاج لذا فالوقاية خير من العلاج لأنها تقي الإنسان من الوقوع في الأمراض المختلفة وذلك من خلال البعد عن مواطن الأوبئة . فمن مسؤوليات الفرد أن يكون لديه الاطلاع والمعرفة والإدارية بكيفية الالتزام بالصحة الشخصية وصحة البيئة والالتزام بالإرشادات الصحية للوقاية من الإصابة بالمرض.

## اللياقة الكلية Total Fitness:

هي قدرة الفرد على العيش في توازن حيث أن الفرد يتمتع باللياقة الكاملة عندما يمتلك اللياقة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية معاً.

اللياقة البدنية Physical Fitnees:

هي قدرة الفرد على القيام بالأعمال اليومية بكفاءة عالية والاستمتاع بالأنشطة الترويحية دون الشعور بالتعب الزائد مع بقاء بعض الطاقة لاستغلالها عند الضرورة ومواجهة الحالات الطارئة بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الأمراض.

عناصر اللياقة البدنية Physical Fitness Compoents :

اتفقت معظم الآراء على أن اللياقة البدنية تتكون من : -

1. السرعة.
2. القوة العضلية.
3. الرشاقة.
4. المرونة.
5. التوازن.
6. التوافق.
7. الدقة.
8. التحمل العضلي.
9. مقاومة المرض.
10. الجلد الدوري التنفسي.

التمرينات البدنية Physical Exercises:

هي مجموعة الأوضاع والحركات البدنية الهادفة التي يؤديها أعضاء الجسم المختلفة والتي يتم اختيارها وفق مبادئ تربوية وأسس علمية سليمة حيث تؤدي لمرة واحدة أو لمرات متكررة وتؤدي بأجهزة أو بدون أجهزة والتي تعمل على تنمية الفرد بدنياً ووظيفياً وعقلياً ونفسياً.

## التدريب الرياضي Athletic Training:

هو عملية تربوية مبنية على أسس ومبادئ علمية تهدف إلى أعداد الفرد من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في أنواع الرياضة وضمن استعدادات وقدرات وإمكانيات الفرد.

المهارات الأساسية Basic Skills:

هي عبارة عن المهارات الطبيعية أو الأساسية غير المتعلمة والتي تستخدم في جميع الأنشطة الرياضية كالمشي والجري والحجل والرمي والدفع واللقف والتسلق والتعلق والتوازن ...الخ والتي يؤديها الطفل نتيجة للنضج والتقليد ويمكن تنمية وتطوير هذه المهارات من خلال التدريب.

القوام المعتدل:

هو القوام الذي تكون فيه أجزاء الجسم كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين في وضع عمودي جيد ومتزن .

النمط الجسمي Body Type:

هو الشكل العام للجسم الذي يحدد من خلال عدة قياسات معيارية صحيحة وقد صنف العلماء النمط الجسمي إلى خمسة أنماط هي: -

1. النمط النحيل.
2. النمط النحيل العضلي.
3. النمط العضلي.
4. النمط العضلي الممتلئ .
5. النمط الممتلئ أو السمين.

الترويح Recreation:

هو عبارة عن ألوان النشاط التي يمارسها الفرد في وقت الفراغ بحيث تكون ممتعة وبناءة ويمارسها الشخص محض إرادته.

## الروح الرياضية Sport Man Ship:

هي المقدرة على التصرف السليم قبل وأثناء وبعد ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة التي تجعل الفرد موضع احترام الغير مما ينعكس ذلك على تعاملة وسلوكه مع المواقف والمشكلات التي تواجهه في حياته .

الأسس principles:

هي مجموعة من الحقائق والقواعد أو القوانين أو النصوص الإرشادية التي تشكل إطارا عاماً للعمل وتبنى على الحقائق العلمية والفلسفية.

البرنامج أو المنهج Program or Curriculum:

هو جميع المعارف والخبرات والأنشطة والممارسات الهادفة التي تخططها وتنظمها المدرسية ثم تقدمها للطلبة بطرق وأساليب مختلفة تتلاءم مع قدراتهم تحت إشرافها سواء كان ذلك داخل المدرسة أو خارجها لتنمية وإشباع حاجات ورغبات الطلبة بهدف النمو الشامل لجميع نواحي حياتهم العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية ثم تقويمها لتحقيق الأهداف التربوية وبناء المجتمع السليم.

محتوى برنامج التربية الرياضية:

هو مجموعة المعارف والمفاهيم والاتجاهات والقيم والمهارات التي يتعلمها الطلبة والتي تعرف بالمفردات الدراسية ويتكون برنامج التربية الرياضية من الدرس، النشاط الداخلي، النشاط الخارجي والبرامج الخاصة.

درس التربية الرياضية Lesson of physical Education:

هو مجموعة الخبرات التربوية والتعليمية والحركية المراد إكسابها للطلبة، حيث يعتبر الدرس اليومي حجر الأساس الذي يمثل أصغر جزء من المادة الدراسية الذي يقوم المدرس بوضع أهدافه الخاصة والخطة الخاصة لتنفيذه حيث أن النجاح في تحقيق أهداف المنهج تعتمد على حسن تحضير المدرس للدرس واعدادة وتنفيذة.

البرامج الخاصة Special program:

هي تلك البرامج المتخصصة التي تنظم للاهتمام بفئات من الأفراد غير العاديين( المعاقين ، محدودي القدرات، الموهوبين) بهدف تنمية قدراتهم إلى أقصى حد ممكن وتحقيق ذاتهم ومساعدتهم على التكيف والوصول بهم إلى مرحلة البطولة.

## التدريس Teaching:

هو كل ما يقوم به المدرس من إجراءات وعمليات وما يستخدمه من أدوات ووسائل تعليمية مع الطلبة لإنجاز مهام محددة لتحقيق أهداف محددة سلفاً

طرق التدريس Teaching Methods:

هي الخطوات والإجراءات التي يتخذها المعلم في التدريس بالإضافة إلى الأنشطة التي يقوم بها لنقل وتوصيل المادة العلمية (محتوى البرنامج أو المنهج) للطلبة بشكل منظم ومبسط لتحقيق غرض الدرس.

التقويم Evaluation:

يعرف التقويم بشكل شامل على أنه عملية جمع وتصنيف وتحليل وتفسير بيانات أو معلومات (كمية أو كيفية) عن ظاهرة أو موقف أو أسلوب بقصد استخدامها في إصدار حكم حول قيمة الظاهرة للمساعدة في اتخاذ قرار بشانها.

## الفصـــــــــــــــل الثاني

## تطوير أهداف وأغراض التربية الرياضية عبر العصور

- مقدمة
- أهداف وأغراض التربية الرياضية في المجتمعات القديمة.

*التربية الرياضية عند الإنسان البدائـي.*
*التربية الرياضية في مصر القديمة*
*التربية الرياضية في بلاد ما بين النهرين (العراق قديماً).*
*التربية الرياضية في بلاد فارس (إيران القديمة)*
*التربية الرياضية في الصين القديمة.*
*التربية الرياضية في الهند.*
*التربية الرياضية عند الإغريق.*

# تطور أهداف وأغراض التربية الرياضية

# عبر العصور

## مقدمة:

أنه لمن الأهمية معرفة الأهداف والأغراض التي دخلت التربية الرياضية من أجلها حياة الشعوب في مختلف الأقطار والثقافات، فمن الإنسان البدائي حتى العصر الحاضر والنشاط البدني يلعب دوراً حيوياً في حياة الإنسان ففي بعض الأحيان كان الدافع للنشاط البدني هو حب البقاء أو الاستمرار الذي أجبر الإنسان على أن يكون قوياً ونشيطاً ويتحلى بالصبر ليتمكن من كسب عيشة ويستطيع الدفاع عن نفسه ضد الأعداء والحيوانات المفترسة وقوى الطبيعة ، حيث أن الدافع في ظروف اخرى كان لأعداد المحاربين وتدريب الجيوش للدفاع عن النفس أو لتحقيق أطماع توسعيه، وكان الدافع لدى شعوب أو أقطار أخرى هو ممارسة التربية الرياضية بهدف الصحة العامة والترويح وبعض الشعوب استخدمت التربية الرياضية لتحقيق التنمية الشاملة للفرد.

ويمكن الإشارة إليه أن الأهداف العامة للتربية الرياضية والرياضة تغيرت عبر العصور حيث أصبحت في وقتنا الحاضر موجهة إلى تنمية الفرد في المجتمع من جميع النواحي(البدنية، العقلية ، الاجتماعية والنفسية). وحدث هذا نتيجة للتغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية ونتيجة للخبرات المتعاقبة والأبحاث والدراسات العلمية التي أجريت في مجال التربية الرياضية.

## أهداف وأغراض التربية الرياضية في المجتمعات القديمة

التربية الرياضية عند الإنسان البدائي:

لم يكن للإنسان البدائي فلسفة تربوية واضحة فقد استخدم النشاط البدني كمتطلب طبيعي وحتمي ونتيجة لميول معينة تفرضها عليه ظروف المعيشة وطبيعة الحياة الاجتماعية والاقتصادية ومن بين هذه الميول الهامة التي ظهرت بوضوح على مر التاريخ كان البحث عن الطعام لإشباع الجوع والدفاع عن النفس ضد الأعداء وقوى الطبيعة المتقلبة والدوافع الفطرية

للتزاوج والتكاثر والخوف من اللامألوف ومن المجهول والرغبة في استخدام العقل والعضلات ولتحقيق ذلك فقد قام بتنمية القوة العضلية لدية واكتساب المهارات المختلفة مثل الجري والوثب والتسلق والتعلق والصيد والسباحة والقتال والرقص.

## التربية الرياضية في مصر القديمة:

أدرك المصريين القدماء أهمية التربية الرياضية والرياضة في بناء الجسم وتنمية اللياقة البدنية وسلامة العقل والنفس، كما استخدموها لخدمة الأغراض الحربية والترويحية وكما أدركوا أهمية التكامل بين النواحي البدنية والنواحي العقلية لذا فقد كان الحكام والملوك يجروا لمسافات طويلة قبل توليهم مقاليد الحكم ليبرهنوا عملياً عن قدرتهم البدنية والصحية على تحمل مسؤوليات وأعباء الحكم، فقد مارس المصريين القدماء أنشطة بدنية مختلفة مثل الصيد، المصارعة ، المبارزة، ألعاب الكرة، السباحة، الرقص، الجري، التحطيب ، الرماية ، التمرينات والجمباز، ويؤكد ذلك الرسوم المنقوشة على جدران المعابد والمقابر منذ أكثر من خمسة ألاف سنة.

التربية الرياضية في بلاد ما بين النهرين (العراق قديماً):

وظف البابليين والآشوريين التربية الرياضية لخدمة الأغراض العقلية والعملية واستخدمت الأنشطة البدنية للاحتفال بالأعياد الدينية القديمة والأعداد العسكري وتنمية اللياقة البدنية ومارسوا ألواناً مختلفة من الأنشطة البدنية والرياضية مثل المصارعة، ، الرماية، الفروسية، السباحة، استعمال الآلات والأسلحة الحادة، الصيد، الألعاب المائية وركوب الخيل.

التربية الرياضية في بلاد فارس(ايران قديماً):

أهتم الشعب الفارسي بالتربية الرياضية والرياضة لخدمة الأغراض العسكرية وتدريب الجيوش على فنون القتال، ومارس أفراد الشعب الأنشطة البدنية والرياضية لتنمية اللياقة البدنية واللياقة الحربية حتى يكونوا جنوداً أقوياء فقد مارسوا رياضية الرماية بالقوس والسهم والمقالع والمصارعة وركوب الخيل والمشي العسكري والجري والصيد.

التربية الرياضية في الصين القديمة:

كان لوضع الصين الجغرافي بحدودها الطبيعية من سلسلة جبال الهماليا وحدودها الصناعية من سور الصين العظيم وعدم وجود طموح عسكري في التوسع جعلها تسلك سياسة انعزالية ذات طابع ديني (روحي)

وفكري وانعكست هذه السياسة على التربية الرياضية فلم تحض التربية الرياضية بالاهتمام الكبير من الشعب واقتصر ممارستها على أبناء الأثرياء والطبقات العليا ومارس أهل هذه البلاد أنشطة بدنية متعددة مثل الملاكمة، المصارعة، كرة ا لقدم، الألعاب المائية، شد الحبل، الرقص، الريشة الطائرة بالأقدام و التمرينات العلاجية وكان لأهل الصين الفضل في تأسيس رياضة الكونغ فو وهي تمرينات علاجية غرضها حفظ الجسم في حالة عضوية لائقة وتعتبر هذه الرياضة من رياضيات الدفاع عن النفس. وكان الصينيون يقيمون المهرجانات الرياضية في الاحتفالات والمناسبات الدينية.

## التربية الرياضية في الهند القديمة:

كان أهل الهند يعيشون تحت ظروف جغرافية وعقلية ودينية تتشابه إلى حد كبير مع أهل الصين القديمة ويؤمن الهنود بالبوذية والهندوسية بوذا الكونفوشية التي تنادي بالابتعاد عن الملذات الدنيوية والتي تتضمن تعاليم بوذا " تنادي بالابتعاد عن ممارسة الألعاب أو التمتع ببعض اللهو أو النشاط البدني. مما أثر سلباً على التربية الرياضية والرياضة في الهند ومع هذا فإن هناك من الأدلة ما يثبت ويؤكد أن الشعب الهندي هو أول من مارس رياضية اليوجا yoga وهو نشاط يشمل على تمرينات للقوام والتنفس المنظم وتمرينات تساهم في استطالة العضلات ومرونة المفاصل وأداء التمرينات مع التركيز الشديد لتنظيم العلاقة بين البدن والعقل ثم التحكم والسيطرة على جميع أجزاء الجسم من خلال التركيز والتفكير. كما توجد أدلة تثبت أن الهنود القدماء قد مارسوا بعض الألعاب مثل الملاكمة والمصارعة والمبارزة والرقص وركوب الخيل والأفيال

التربية الرياضية عند الإغريق:

أهتم الإغريق بالتربية الرياضية وأعطوها الاحترام فقد كانت جزءاً حيوياً في تربية الطفل فقد حاول الإغريق الوصول إلى الكمال الجسماني وكانوا يعتقدون أن التمرينات تعمل على تنمية الشجاعة واللياقة البدنية لدى الفرد وتساعد في اكتساب النظام وتذوق القيم الجمالية لذا فقد وظف الإغريق التربية الرياضية لتحقيق هدف التنمية الشاملة للفرد من جميع النواحي (البدنية، العقلية، النفسية الاجتماعية) حيث أخذت التربية الرياضية مكانتها في المناهج الدراسية وشيدت الأبنية الكثيرة لمزاولة النشاط الرياضي ومنها الأبنية المفتوحة التي تعرف بالبالسترا Palastra والأبنية المغلقة (المغطاة) تعرف بالجمنزيوم gymnasium

انتشرت المهرجانات في معظم بلاد الإغريق وكان أعظمها على الإطلاق والذي توج به الإغريق نهضتهم الرياضية مهرجان اولمبيا الذي كان يقام تكريماً للآلة زيوس من مدينة أولمبيا وكان يقام في احتفال رسمي كبير تتوقف فيه الحروب بين مدن ودويلات الإغريق المتصارعة كل أربع سنوات كما هو الحال في الألعاب الأولمبية الحديثة وأقيمت الدورات الأولمبية لأول مرة سنة 776 قبل الميلاد.

كانت بلاد اليونان تتكون من عدة دويلات وتتبع كل منها حكماً ذاتياً وذلك بسبب طبيعة الأرض ولأسباب سياسية مختلفة وكان لهذا الوضع تأثيره على مفهوم التربية الرياضية عند كل دويلة وكان أبرز هذه الدويلات اسبرطة وأثينا.

اسبرطة:

كان الحكم السائد في مدينة اسبرطة هو الحكم الديكتاتوري الشمولي(حكم الفرد) حيث كان الفرد تابعاً وخاضعاً للدولة ومطالباً بالدفاع عنها وكانت الدولة تأخذ الطفل بعد سن السادسة من أمة ليلتحق في التدريب العسكري الإجباري حيث يشمل التدريب العسكري على أنشطة الجري والوثب والمشي العسكري ورمي الرمح والصيد وركوب الخيل والمصارعة والرقص لذا فقد وضبت اسبرطة التربية الرياضية لخدمة الأغراض العسكرية وتدريب الجيوش لتحقيق الإطماع التوسعية لحكامها .

أثينا:

كانت أثينا على عكس من اسبرطة يسودها الحكم الديمقراطي المبني على احترام حرية الفرد فكان الناس في أثينا يستمتعون بالحرية نتيجة للحكم الديمقراطي رغم اهتمامهم بالناحية الحربية ولكن ليس بدرجة التي بلغها في اسبرطة وحثت التربية الأثينية على التنمية الشاملة للفرد فقد كان أهل أثينا يمارسون الأنشطة الرياضية التي تتمشى مع ميولهم ورغباتهم وإيماناً منهم بفوائدها المتعددة.

## التربية الرياضية عند الرومان:

وظف الرومان التربية الرياضية لخدمة الإغراض العسكرية والنواحي الصحية ولم يروا في اللعب وسيلة ممتعة لقضاء الوقت والترويح وتميزت رياضياتهم بطابع العنف والوحشية التي استهوت حكامهم مثل سباق العربات ومعارك المصارعين المحترفين فكان الرجال يتنازلون مع الوحوش أو ينازلون بعضهم بعضاً ويتقاتلون حتى الموت، وكان الجنود يتبعون نظاماً

قوياً للتدريب يشمل على أنشطة مختلفة مثل المشي والجري والوثب ورمي الرمح والقرص والمصارعة والسباحة وركوب الخيل وسباق العربات وفي نهاية فترة حكمهم انصرف أفراد الشعب إلى ممارسة الأنشطة الرياضية وتحولوا إلى شعباً مشاهداً بغرض الترويح عن النفس والتمتع بالحياة.

# الفصـــــــــــــل الثالث

## اهداف وأغراض التربية الرياضية في العصور الوسطى

- المفاهيم والمعتقدات التي تأثرت بها التربية الرياضية في العصور الوسطى
- التربية الرياضية في عصر الإقطاع
- التربية الرياضية في عصر النهضة.
- التربية الرياضية والرياضة في الإسلام

## أهداف وأغراض التربية الرياضية

## في العصور الوسطى

### المفاهيم والمعتقدات التي تأُثرت بها التربية الرياضية في العصور الوسطى:

تميزت العصور الوسطى التي حددت بدايتها عقب انهيار الإمبراطورية الرومانية في الغرب سنة 476 ميلادية ونهايتها بنهاية القرن السادس عشر ميلادية بتأخر ثقافي إلى حد كبير والتي أشير إليها في التاريخ باسم (العصور المظلمة) نظراً للتأخر الملحوظ في العلوم وقهر العلماء وقتل روح التجديد وسيطرة الكنسية على مقاليد الأمور وانتشار الفوضى والظلم والاستبداد والجهل والفقر والمرض والتخلف. وبما أن التربية الرياضية والرياضة تتأثر في الأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية والدينية السائدة في المجتمع فقد تأثرت التربية الرياضية سلباً بالمفاهيم والمعتقدات والأحداث في العصور الوسطى وأهمها ما يلي:

1. انتشار حركة التقشف وقهر الجسد.
2. ظهور الدين المسيحي.
3. ظهور الفلسفة اللاهوتية(الكلامية).
4. توقف الألعاب الأولمبية.

حركة التشقف وقهر الجسد.

تنادي هذه الحركة بأن عقل الإنسان وجسمه عنصران منفصلان ولا توجد علاقة لأحدهما بالآخر وأن جسم الإنسان هو مكمن الرذيلة يجب أن يهمل ويعذب بدلاً أن ينعم لذلك أصبح الاهتمام بالنواحي الدينية والروحية وتقلص وانكمش دور الأنشطة البدنية التي تهدف إلى تنمية القدرات البدنية والصحية.

ظهور الدين المسيحي:

كان لظهور الدين المسيحي وانتشاره في البلاد في ذلك العصر تأثير على تقوية حركة التقشف وقهر الجسد مما أدى إلى الاهتمام بالأمور الدينية وأهمال الجوانب البدنية.

ظهور الفلسفة اللاهوتية:

لقد تأثرت التربية الرياضية سلباً بالفلسفة اللاهوتية التي نادت بضرورة التركيز على التربية الروحية والعقلية فقط عند تربية الإنسان وقللت من قيمة البدن باعتباره شيء غير هام وغير ضروري.

توقف الألعاب الأولمبية:

ثم توقيف الألعاب الأولمبية سنة 394 ميلادية بقرار من الإمبراطور المسيحي (ثيودوسيوس) باعتبارها تقليداً وثنيناً وكان لتوقف الألعاب الأثر الأكبر في تدهور التربية الرياضية والرياضية.

التربية الرياضية في عصر الإقطاع :

ظهر عهد الإقطاع من القرن التاسع إلى القرن الرابع عشر، وظهر نتيجة الفوضى والانقسام واللامركزية في فترة العصور المظلمة حيث تزايد سلطان ونفوذ رؤساء القبائل والعشائر حيث تأثرت كل مظاهر الحياة بهذا النظام وتركزت التربية الرياضية على الأنشطة التي تخدم رياضية الفروسية والتي اقتصرت على أبناء النبلاء فقط لإعدادهم كفرسان يدافعون عن ممتلكاتهم وأبراجهم، فكان برنامج أعداد الفارس يشمل على ألوان من الأنشطة البدنية مثل الجري والوثب والتسلق وركوب الخيل واستخدام السيف والرمح والرماية والملاكمة والمبارزة والسباحة فكان غرض التربية الرياضية هو المحافظة على النفس ولم يكن لها أغراض شمولية للفرد وهذا أدى إلى ضعف وانكماش التربية الرياضية في هذا العصر.

## التربية الرياضية في عصر النهضة:

أمتدت هذه الفترة من القرن الرابع عشر إلى القرن السادس عشر وكانت فترة انتقالية من السنوات المظلمة في العصور الوسطى إلى بداية العصر الحديث، وفي عصر النهضة تغيرت المفاهيم والمعتقدات الخاطئة التي كانت سائدة في العصور الوسطى، وجاء هذا العصر لبعث في الناس حب المعرفة والعلم والبحث العلمي وحب التجديد والابتكار وفية عرف الناس الإيمان بالكرامة والاعتزاز بالنفس والحرية وزاد الاتصال الثقافي والعلمي بين الأمم وازدهرت الحركة التجارية بين الدول وزادت رغبة الناس في النشاط والحركة والعناية بجسم الإنسان مما أثر إيجاباً على التربية الرياضية والرياضية وسادت النظرية التي تنادي بوحدة الجسم القائلة بأن الجسم والروح لا يمكن الفصل بينهما وكل منهما ضرورية للآخر وأن تنمية العقل والجسم معاً ضروريان لخدمة الأغراض الصحية والاستعداد للحياة.

التربية الرياضية والرياضية في الإسلام:

في القرن السابع الميلادي ظهر الدين الإسلامي الحنيف في ربوع الجزيرة العربية وانتشر منها شرقاً وغرباً ليحمل مشعل الهداية والنور مبشراً برسالة سماوية سامية وحاملاً مشعل الحضارة الإنسانية.

لقد أهتم الدين الإسلامي بالإنسان بشكل متكامل عقلاً وروحاً وجسماً وحث المسلمين على مزاولة الأنشطة الرياضية المختلفة والترويح عن النفس.

وفيما يلي نقدم بعض الأقوال والأحاديث المأثورة عن الرسول(صلى الله عليه وسلم) وأصحابه رضوان الله عليهم وبعض الآيات من القرآن الكريم توضح أهمية التربية الرياضية والنشاط البدني في الإسلام.

### 1. مسابقات المشي والعدو على الأقدام:

كان النبي (صلى الله عليه وسلم) يحث المسلمين على التسابق بالمشي لما له من فوائد على صحة الإنسان فهذا أبو هريرة رضي الله عنه قال : ( ما رأيت أحداً أسرع من رسول الله في مشية كأنما الأرض تطوى له إنا لنجهد أنفسنا وهو غير مكترث).

وكان الصحابة يتسابقون على الأقدم والنبي (صلى الله عليه وسلم ) يقرهم عليه وكان النبي عليه الصلاة والسلام يتقدم للمشاركة في سباق العدو: ففي مسند الإمام أحمد وسنن أبي داود من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: سابقني النبي(صلى الله عليه وسلم) فسبقته حتى اذا أرهقني اللحم، سابقني فسبقني فقال(هذه بتلك ) (أخرجه البخاري – صحيح مسلم).

### 2. المصارعة:

وعن مصارعة النبي(صلى الله عليه وسلم) فقد قال الزبير بن بكار في كتاب النسب عن مصارعة النبي عليه الصلاة والسلام للمشرك ركانه وركانه بن عبد يزيد الذي صارع النبي بمكة قبل الإسلام وكان معروفاً بقوته وبشدة شركه فقال: يا محمد إن صارعتني آمنت بك، فصرعه النبي(صلى الله عليه وسلم ) فقال : أشهد أنك ساحر ثم أسلم بعد ذلك . (أخرجه أبو داود والترمذي).

### 3. اللعب بالسهام والتصويب:

ومن فنون اللهو المشروعة اللعب بالسهام والحراب وكان النبي (صلى الله عليه وسلم ) يمر على أصحابه في حلقات الرمي(التصويب) فيشجعهم ويقول (ارموا وأنا معكم).

وفي صحيح مسلم من عقبة قال: سمعت الرسول (صلى الله عليه وسلم) يقول: (وأعدو لهم ما استطعتم من قوه إلا إن القوه الرمي) وكررها ثلاث مرات ويرى الرسول(صلى الله عليه وسلم) أن الرمي ليس هواية أو لهو فقط، بل هو نوع من القوه التي أمر سبحانه وتعالى بإعدادها للدفاع عن الدين الإسلامي والعقيدة الإسلامية وقال تعالى في كتابه العزيز: ( وأعدو لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم وآخرين من دونهم لا تعلمونهم الله يعلمهم) (الأنفال الآية 6).

## 4. ألعاب الفروسية والسباحة:

قال تعالى : (والخيل والبغال والحمير لتركبوها وزينة) (سورة النحل آية 8) وقال الرسول صلى الله عليه وسلم (ارموا واركبوا) وقال ( كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو وسهواً إلأ أربع خصال: مشي الرجال بين الغرضين (للرمي) وتأديب فرسه وملاعبته أهله وتعلمه السباحة. وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه (علموا أولادكم السباحة والرماية ومررهم فيلتبوا على ظهور الخيل).

## 5. الترويح عن النفس:

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم (الهوا والعبوا، فإني أكره أن أرى في دينكم غلطة )..وقال الرسول صلى الله عليه وسلم(روحوا القلوب ساعة بعد ساعة،فإن القلوب إذا كلت عميت).. وكان الرسول صلى الله عليه وسلم المثال الصادق لما يدعوا إليه . فيتسابق مع الصحابة جرياً وسباحة، ويتصارع معهم ويلاعبهم مؤكداً لهم أهمية الرياضية وقيمتها كوسيلة ترويحية تبعث في النفس البهجة والسرور وقد أهتم المسلمين بالصيد وفنونه كجانب ترويحي بالإضافة إلى جوانبه الضرورية الأخرى وكانوا يلتزمون بتعاليم الرسول( صلى الله عليه وسلم ) بخصوص مسائل الصيد لإقرار الحلال والحرام في صيده واكله،وأسلوب صيده قال تعالى: ( يا أيها الذين أمنوا ليبلونكم الله بشيء من الصيد تناله أيديكم ورماحكم)(سورة المائدة آية 94).

وقال تعالى : ( كنتم خير أمة أحرجت للناس تأمرون بالمعروف وتنهون عن المنكر وتؤمنون بالله) ( آل عمران: 11)

من هنا نلاحظ أن التربية الرياضية احتلت مكانة هامة في الإسلام واستخدمت لاكتساب اللياقة البدنية والصحية والتمتع بالقوة واكتساب

المهارات القتالية للدفاع عن العقيدة الإسلامية ونشر الدين الإسلامي بين الناس بالإضافة إلى الترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ إيجابياً.

# الفصـــــــــــــل الرابع

## أغراض وأهداف التربية الرياضية
## في العصر الحديث

- الأهداف العامة للتربية الرياضية
- أهداف التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية
- أهداف التربية الحركية

## أغراض وأهداف التربية الرياضية

## في العصر بالحديث

في العصر الحديث أصبح الاهتمام بالتربية الرياضية أكثر من أي وقت مضى نتيجة الثورة الصناعية والتكنولوجية وتطبيق البحوث العلمية الحديث التي تتفق مع نظريات التربوية الحديثة التي تؤكد بأن الفرد وحده متجانسة تشمل جميع جوانبه البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وبالتالي إعداد الفرد الصالح والمتمتع باللياقة الشاملة في المجتمع.

وأصبح ينظر إلى التربية الرياضية كعلم له أهمية كسائر العلوم الأخرى يتطلب دراسة أشمل وأعمق في عالم التشريح ووظائف الأعضاء. والطب الرياضي وعلم الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وغيرها من العلوم الأساسية. وكما أصبح ينظر لها كفن يستهوي الكثير من أفراد المجتمع يتطلب براعة ودقة وإتقان في أداء المهارات الرياضية المختلفة في الأنشطة الرياضية المتعددة. ودخلت التربية الرياضية ضمن المناهج الدراسية في دور الحضانة والمدارس بجميع مراحلها والمعاهد والجامعات في معظم دول العالم وأصبحت معظم الجامعات تمنح درجة البكالوريوس والدبلوم والماجستير والدكتوراه في تخصصات متنوعة في التربية الرياضية.

ومن جانب آخر فقد نُظمت الدورات والبطولات العالمية والقارية والعربية والأولمبية وأنشئت الاتحادات الرياضية للألعاب والمسابقات المختلفة. كما أقيمت الدورات والندوات والمؤتمرات العلمية بهدف تطوير وتقديم كل الوسائل والإمكانيات للنهوض بالرياضة والرياضيين وتقديم ما هو أفضل للمجتمع.

الأهداف العامة للتربية الرياضية:

اتفق معظم المتخصصين ففي التربية والتربية الرياضية في هذا العصر على الأغراض التي تسعى التربية الرياضية لتحقيقها ومحصلة هذه الأغراض في نهاية المطاف خلق المواطن الصالح وهي:

1. التنمية العضوية والبدنية.
2. التنمية الحركية.
3. التنمية المعرفية.
4. التنمية النفسية.

5. التنمية الاجتماعية.
6. التنمية الخلقية.
7. شغل أوقات الفراغ
8. تحقيق الذات.
9. تنمية القيم الديمقراطية.
10. التنمية الجمالية.

## التنمية العضوية والبدنية:

وتعني التنمية العضوية تنمية وزيادة كفاءة الأجهزة العضوية في جسم الإنسان كالجهاز الهضمي والجهاز الدوري الدموي والجهاز التنفسي وأجهزة الإفراز والأجهزة الأخرى من خلال الأنشطة البدنية الحركية المنظمة والموجهة والمحافظة على مستوى هذه الأجهزة في أدائها. أما بالنسبة إلى التنمية البدنية فهي تعني إكساب وتنمية الفرد عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل من خلال ممارسة الأنشطة البدنية المقننة والمختارة.

## التنمية الحركية:

يهتم هدف التنمية الحركية بتنمية وتطوير المهارات البدنية النافعة في حياة الإنسان مع بذل أقل جهد ممكن عند أدائها والتي تبدأ في مراحل الطفولة كالمهارات الأساسية الأصلية الطبيعية للطفل كالمشي والجري والوثب والحجل والمهارات التي تستخدم في الألعاب والأنشطة البدنية كالرمي والركل والضرب والحمل والهبوط...الخ.

## التنمية المعرفية:

يتعلق هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي للفرد من خلال تزويده بالمعلومات والمعارف المتنوعة المرتبطة بالمواد النظرية مثل علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء والتشريح وعلم النفس والفلسفة والاجتماع.. الخ والمواد العلمية مثل التمرينات والجمباز ومسابقات والميدان والمضمار وكرة القدم وكرة الطائرة والسباحة...الخ بالإضافة إلى قدرة الفرد على الفهم والتحليل والتركيب وهذه تؤدي بالتالي إلى تشكيل حصيلة ثرية من المعارف والمعلومات لدى الفرد والتي تعرف بالثقافة الرياضية.

## التنمية النفسية:

يهتم هذا الهدف في تنمية شخصية الفرد التي تتصف بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي للفرد مع المواقف المختلفة التي تواجهه. وكذلك محاولة إيجاد توازن نفسي أثناء ممارسة النشاط البدني في المواقف التنافسية التي ترتبط بالانفعالات المختلفة كالفرح والسرور والغضب والاشمئزاز والقلق والخوف والخجل والأمل ...الخ.

التنمية الاجتماعية:

تهتم التربية الرياضية بمساعدة الفرد على التكيف الاجتماعي من خلال الألعاب والأنشطة البدنية المختلفة التي يستطيع من خلالها التعرف على قيم المجتمع ومعاييره الاجتماعية ونظمه فيتفهم عادات وتقاليد وظروف مجتمعة فيكسبه المهارات الاجتماعية التي تمكنه من التكيف والقبول الاجتماعي.

التنمية الخلقية:

وتعني تحلي الفرد بالسجايا الخلقية كاحترامه لحقوق الآخرين ومدى ثقة الناس به واندماجه في الجماعة أو تجنبها وثقته بنفسه ورغبة في اكتساب ود الآخرين وقدرته على تهذيبهم وإصلاحهم ومدى طموحه للتفوق بالمثل العليا والصفات الطيبة والقدرات الابتكارية على اختيار نواحي الإصلاح .
وفي ميدان الألعاب والأنشطة البدنية تحلي الفرد بالخلق الرياضي كاحترام قدرات الآخرين واللعب النظيف والأمانة وطاعة الحكام والمحافظة على سلامة المنافسين والتواضع عند الفوز وتقبل الهزيمة بروح رياضية.

شغل أوقات الفراغ:

تهدف التربية الرياضية إلى فتح أبواباً متعددة لشغل أوقات للأفراد من خلال توفير ألون من الأنشطة الرياضية والترويحية تعود عليهم بالنفع والفائدة.

تحقيق الذات:

يعني قدرة الفرد على العمل المتواضع والتحلي بالصبر والجلد والخلق والتحكم بالانفعالات وضبط النفس والتدريب والمران حتى يستطيع الفرد تحقيق ما يسعى إليه من أهداف تعود عليه بالفائدة ليصبح عضواً فاعلاً في مجتمعه.

## تنمية القيم الديمقراطية:

توفر التربية الرياضية فرص التعبير عن النفس بما لا يضر بالآخرين وإشباع ميول واتجاهات الأفراد في إطار التربية السليمة وتهتم بحرية اختيار ألوان الأنشطة التي يستمتع بها الفرد بالإضافة إلى المساواة والمشاركة والقيادة والتربية الرياضية بيئة مناسبة لتدعيم القيم الديمقراطية في المجتمع.

التنمية الجمالية:

تهدف التمنية الجمالية إلى تنمية التذوق والمشاركة الانفعالية لجماليات الحركة بألوانها المختلفة بتنمية حاسة الجمال في عقول الأفراد من خلال ملاحظة التنمية البدنية والقوامة التي يكتسبها الفرد نتيجة لممارسة الأنشطة البدنية والتذوق الجمالي للمهارات الفنية والتشكيلات والعروض الرياضية واللوحات الخلفية وألوان الملابس المستخدمة والفنون الشعبية والتربية الرياضية زاخرة بالخبرات الجمالية التي تتوافر في ألوان أنشطتها المختلفة في الملاعب والمسابح وصالات الجمباز..الخ.

## أهداف التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية

يهدف منهج التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية الممثل في درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي إلى تحقيق معظم أهداف التربية الرياضية مع مراعاة خصائص وسمات المراحل السنية للطلبة وهذه الأهداف هي:

1. سلامة القوام.
2. اللياقة البدنية
3. المهارات الحركية.
4. الخبرات والقدرات العقلية.
5. السلامة النفسية والخلقية والاجتماعية.
6. رفع المستوى الصحي.
7. رعاية المتفوقين والموهوبين.

8. رعاية المعوقين.
9. استثمار وقت الفراغ.

## أهداف التربية الحركية:

للتربية الحركية بالغ الأهمية لاهتمامها الكبير بتنمية وتطوير الحركات الطبيعية الأساسية لدى الأطفال وللحركة دور واضح في التربية والتنشئة الاجتماعية للطفل والتي من خلالها يمكن تحقيق أهداف وأغراض التربية الحركية وهي:

1. اللياقة البدنية .
2. المهارات الحركية.
3. المهارات الصحية.
4. المهارات الانفعالية
5. المهارات الاجتماعية
6. المهارات المعرفية

وهذه المهارات يمكن تحقيقها لدى الأطفال من خلال برامج التربية الحركية المتوفرة في منهاج رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية.

# الفصـــــــــــــــل الخامس

## التقسيمات الشائعة في أنشطة التربية الرياضية

- معايير اختيار الأنشطة أو محتوى المنهج
- تقسيم كسترمان
- تقسيم فولتمر وإسلنجر
- تقسيم كوديم
- تقسيم مقترح

## التقسيمات الشائعة في أنشطة

## التربية الرياضية

يشمل برنامج التربية الرياضية على العديد من الأنشطة المتنوعة التي تشكل محتوى المنهج أو مجموعة الخبرات المعرفية والعلمية والحركية المراد إكسابها للفرد بهدف تحقيق التنمية الشاملة والمتزنة لهم .

معايير اختيار الأنشطة أو محتوى المنهج:

عند اختيار الأنشطة الخاصة ببرامج التربية الرياضية يجب أن يوضع في عين الاعتبار عدة معايير أو عدة شروط لاختيارها وهي:

1. **الهادفة:** وهي المساهمة في تحقيق هدف أو أهداف البرامج .
2. **التكامل :** يعني تكامل الأنشطة المختارة مع باقي مكونات المنهج يساعد في تحقيق الأهداف المنشودة.
3. **الفائدة :** وتعني المساهمة في تنمية وتحسين مستوى القدرات المختلفة كالفهم والاتجاهات الايجابية لدى الأفراد.
4. **القدرة أو الاستطاعة:** وهي أن تتلائم الأنشطة المختارة مع قدرات الأفراد من حيث درجة الصعوبة مثلاً.
5. **التشويق :** يعني أن تكون الأنشطة المختارة متنوعة وجذابة تبعث في نفوس الأفراد الفرح والسرور.
6. **التكيف الاجتماعي** : مساهمة هذه الأنشطة في عملية التكيف الاجتماعي لدى الأفراد.
7. **الأمن والسلامة:** أن تتوفر في الأنشطة عوامل الأمن والسلامة بالإضافة إلى الشروط الصحية.
8. **الميزانية:** أن تكون الأنشطة المختارة في حدود الإمكانات المالية المتاحة.

ويجب على القائمين على برامج التربية الرياضية وعلى الأخص مدرسي التربية الرياضية أن يكونوا على دراية كافية بالتقسيمات المختلفة للأنشطة الرياضية، فقد أتجه المهتمين بالتربية الرياضية نحو تقسيم الأنشطة البدنية وفقاً لفلسفاتهم الخاصة حيث قسمت الأنشطة الرياضية إلى فردية وزوجية وجماعية على أساس عدد المشاركين وقسمت إلى أنشطة للرجال وأخرى للسيدات على أساس الجنس وقسمت أيضاً إلى العاب صيفية وشتوية

على ضوء الموسم أو التوقيت السنوي وسوف نستعرض بعض التقسيمات لأنشطة التربية الرياضية منها:

## أولاً : تقسيم كتسرمان:

يقسم كسترمان أنشطة التربية الرياضية إلى : -

أ. رياضيات جماعية:

كرة قدم ، الكرة الطائرة ، كرة السلة، كرة اليد، الهوكي ، الكريكت

ب. رياضيات فردية:

العاب قوى، الرماية، المصارعة، الملاكمة ، رفع الأثقال ، الجمباز، تنس، تنس طاولة، الريشة الطائرة، السكواش، الدرجات والجولف.

ج. رياضيات شتوية:

الانزلاق على الجليد، هوكي الانزلاق ، التزحلق على الجليد.

د. رياضيات مائية:

السباحة، التجديف، الانزلاق على الماء، الغوص تحت الماء، اليخوت، الغطس، وكرة الماء.

هـ . رياضيات استعراضية:

الفروسية ، البولو، سباق العربات وسباق الآلات البخارية.

و. أنشطة الخلاء:

الرحلات ، الكشافة، المعسكرات، تسلق الجبال، وصيد الأسماك

## ثانياً: تقسيم فولتمر وايسلنجر:

أ. الأنشطة الإيقاعية Rhythms

ب. رياضيات الفرق Team sports

ت. الرياضات الفردية Individual soprts

ث. الجمباز Gymnastics

ج. الرياضيات المائية Aquatics

## ثالثاً: تقسيم كوديم:

لقد قسم كوديم أنشطة التربية الرياضية وفقاً لمتطلباتها النفسية إلى :

أ. أنشطة رياضية تتطلب التوافق الكلي للجسم.

ب. أنشطة رياضية تتطلب التوافق بين اليد والعين.

ت. أنشطة رياضية تتطلب تعبئة طاقات الجسم المختلفة.

ث. أنشطة رياضية ترتبط باحتمال الإصابة.

ج. أنشطة رياضية لا تتضمن الاحتكاك المباشر بين المتنافسين.

## رابعاً: تقسيم مقترح:

من خلال البحث والإطلاع المستمر على التقسيمات المتعددة لأنشطة التربية الرياضية سعيت جاهداً حتى تمكنت من وضع تقسيم مقترح لأنشطة التربية الرياضية محاولاً الاخذ بالاعتبار معيار البساطة و الشمولية وكذلك الأنشطة المدرجة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وهذا التقسيم المقترح هو:

1- العاب القوى:

أ- مسابقات المضمار:

- مسافات قصيرة: 100م ، 200م، 300، 400م.
- مسافات متوسطة: 800م، 1500م، 3000م.
- مسافات طويلة: 5000، 10000م ، والمارثون 42.195 ك. م
- المشي : 20ك. م و . 50 ك . م.
- الحواجز والموانع: 100م سيدات ، 110م ، 400م و300م موانع.

ب- مسابقات الميدان والمضمار:

- العشاري: 100م عدو، وثب طويل، دفع الجلة، 400م عدو.

وثب عالي 110م حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح، و 1500م جري.

- السباعي سيدات: 100م حواجز، وثب عالي، دفع الجلة، 200م عدو، وثب طويل ، رمي الرمح و 800م عدو

ج- مسابقات الميدان:

- الوثب والقفز: وثب طويل ، وثب ثلاثي، وثب عالي، والقفز بالزانة.

- الرمي : رمي الرمح ، رمي القرص، دفع الجلة وإطاحة المطرقة.

**2- الألعاب :**

- فردية : تنس طاولة ، التنس ، السكواش، الجولف، والبولنج.

-زوجية، تنس طاولة والتنس.

جماعية : كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي، الألعاب التمهيدية والألعاب الصغيرة.

**3- الرياضيات الفردية:**

-فرد واحد: رفع الأثقال، كمال الأجسام ، الرماية، الدراجات، الفروسية والخماسي الحديث.

- بين فردين: المصارعة الرومانية، المصارعة الحرة، الجودو، الكراتية، التايكوندو، الملاكمة، المبارزة.

**4- الجمباز والتمرينات:**

**أ. الجمباز:**

- جمباز الرجال: الحركات الأرضية، المتوازي ، جهاز العقلة ، جهاز الحلق، جهاز حصان القفز ، جهاز حصان الحلق.

- جمباز السيدات : الحركات الأرضية، جهاز حصان القفز، جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات وعارضة التوازن.

**ب. التمرينات:**

- التمرينات الحرة : فردية، زوجية وجماعية .

-تمرينات بأدوات بسيطة: الكور المطاطة، الكور الطبية، الأطواق، العصي، الحبال، ا لصولجانات، الكراسي، المقاعد السويدية، الشرايط، الأستك المطاط والدمبلز.

- تمرينات بأجهزة مركبة: أجهزة الأثقال متعددة الأغراض، جهاز التجديف بالأثقال، ماكينات الرجلين، الدراجة الثابتة والتيدميل.

**5-الرياضيات المائية:**

**أ. السباحة:**

- السـباحة الحـرة: 100م ، 200م ، 400م ، 1500م، 4×100م تتـابع و 4×200م تتابع.
- سباحة الصدر: 100م و 200م.
- سباحة الظهر : 100م و 200م.
- سباحة الفراشة: 100م و 200م.
- سباحة فردية متنوع: 200م ، 400م، 4×100م تتابع.

**ب- القوارب:**

- التجديف.
- اليخوت والشراع.

**ج- العاب الماء:**

- الغطس.
- كرة الماء.

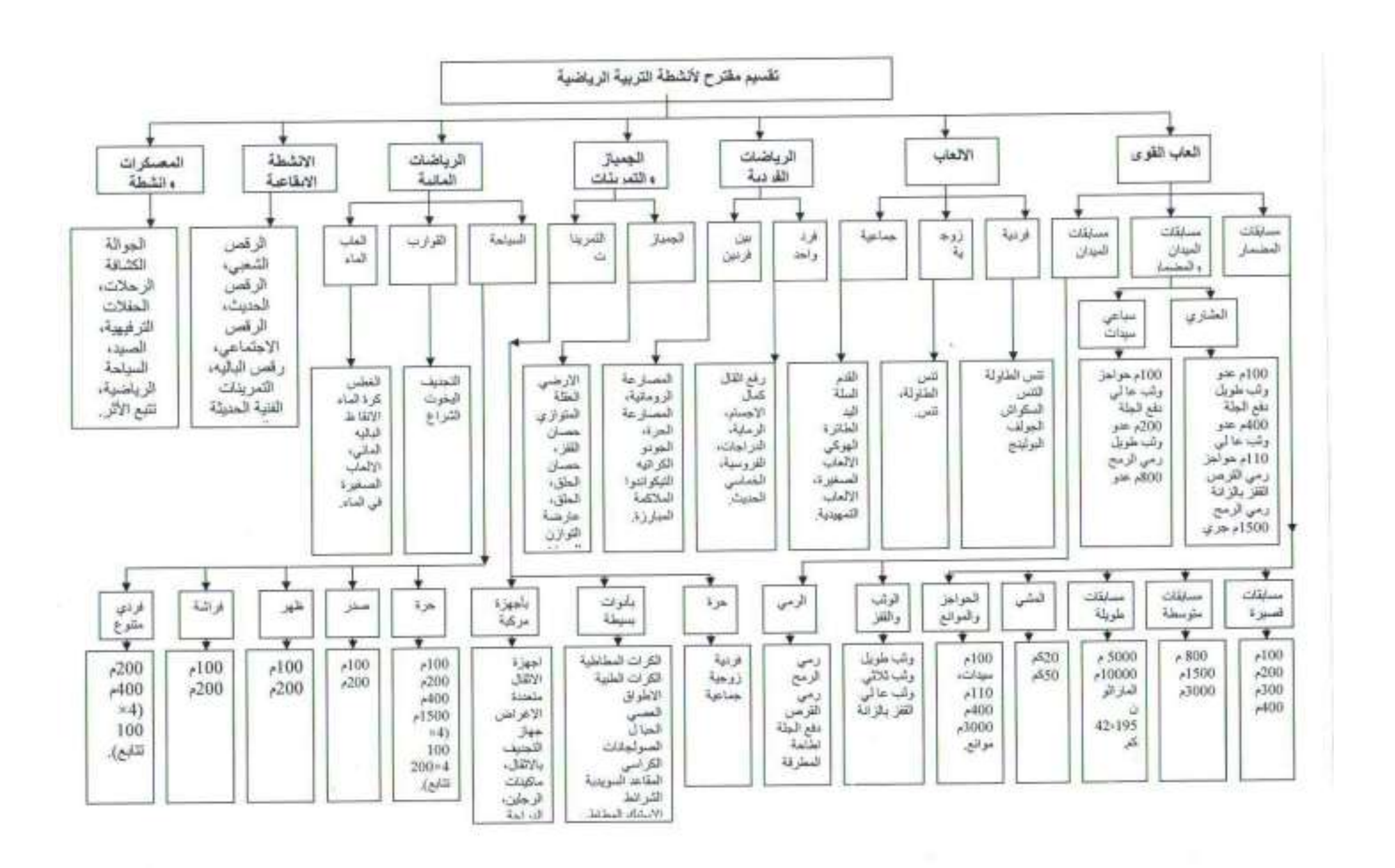
**6- المعسكرات وأنشطة الخلاء:**

- الجوالة
- الكشافة
- الرحلات
- الحفلات الترفيهية
- الصيد
- السياحة الرياضية
- تتبع الأثر

**7- الأنشطة الإيقاعية:**

- الرقص الشعبي
- الرقص الحديث.

- الرقص الاجتماعي.
-رقص البالية.
-التمرينات الفنية الحديثة الخاصة بالسيدات



تقسيم مقترح لأنشطة التربية الرياضية
العاب القوى
الالعاب
الرياضات الفردية
الجمباز والتمرينات
الرياضات المائية
الانشطة الايقاعية
المعسكرات والنشطة
مسابقات المضمار
مسابقات الميدان والمضمار
مسابقات الميدان
فردية
زوجية
جماعية
فرد واحد
بين فردين
الجمباز
التمرينات
السباحة
القوارب
العاب الماء
العشاري
سباعي سيدات
100م عدو وثب طويل دفع الجلة 400م عدو وثب عالي 110م حواجز رمي القرص القفز بالزانة رمي الرمح 1500م جري
100م حواجز وثب عالي دفع الجلة 200م عدو وثب طويل رمي الرمح 800م عدو
تنس الطاولة التنس السكواش الجولف البولينج
تنس الطاولة، تنس.
القدم السلة اليد الطائرة الهوكي الالعاب الصغيرة، الالعاب التمهيدية.
رفع الثقل كمال الاجسام، الرماية، الدراجات، الفروسية، الخماسي الحديث.
المصارعة الرومانية، المصارعة الحرة، الجودو الكراتيه التيكواندو الملاكمة المبارزة.
الارضي العقلة المتوازي حصان القفز، حصان الحلق، الحلق، عارضة التوازن
التجديف اليخوت الشراع
الغطس كرة الماء الانقاذ الباليه المائي، الالعاب الصغيرة في الماء.
الرقص الشعبي، الرقص الحديث، الرقص الاجتماعي، رقص الباليه، التمرينات الفنية الحديثة
الجوالة الكشافة الرحلات، الحفلات الترفيهية، الصيد، السياحة الرياضية، تتبع الأثر.
مسابقات قصيرة
مسابقات متوسطة
مسابقات طويلة
المشي
الحواجز والموانع
الوثب والقفز
الرمي
حرة
بأدوات بسيطة
بأجهزة مركبة
حرة
صدر
ظهر
فراشة
فردي متنوع
100م 200م 300م 400م
800 م 1500م 3000م
5000 م 10000م الماراثو ن 42،195 كم
20كم 50كم
100م سيدات، 110م 400م 3000م موانع.
وثب طويل وثب ثلاثي وثب عالي القفز بالزانة
رمي الرمح رمي القرص دفع الجلة اطاحة المطرقة
فردية زوجية جماعية
الكرات المطاطية الكرات الطبية الاطواق العصي الحبال الصولجانات الكراسي المقاعد السويدية الشرائط
اجهزة الاثقال متعددة الاغراض جهاز التجديف بالاثقال، ماكينات الرجلين،
100م 200م 400م 1500م (4× 100 4×200 تتابع).
100م 200م
100م 200م
100م 200م
200م 400م (4× 100 تتابع).

# الفصـــــــــــــــل السادس

## الأسس العلمية للتربية الرياضية

- الأسس الحيوية
- الجهاز العظمي
- المفاصل
- الجهاز العضلي
- الجهاز الدوري
- الجهاز التنفسي
- الجهاز العصبي
- الأسس النفسية
- الأسس الاجتماعية.

## الأسس العلمية للتربية الرياضية

التربية الرياضية علم مبنى على أ سس علمية سليمة وتوضع برامج التربية الرياضية في ضوء معلومات ومستندة إلى قوانين عامة وحقائق ومبادئ علمية ثابتة وهذه المعلومات تغطي النواحي البيولوجية والسيكولوجية (النفسية) والاجتماعية وغيرها فالتربية الرياضية تهدف إلى خلق المواطن اللائق لديه الطاقة لأداء واجباته اليومية والاستمتاع بحياة نشطة وسعيدة

ولتحقيق هذه المهمة لابد من معرفة الأسس العلمية التي تستند عليها التربية الرياضية وهي:

1. الأسس الحيوية( البيولوجية).
2. الأسس النفسية. (السيكولوجية).
3. الأسس الاجتماعية. ( السوسيولوجية).

الأسس البيولوجية Biology:

إن تركيب جسم الإنسان معقد جداً فلا بد لكل من مدرس التربية الرياضية والطالب معرفة جسم الإنسان وأجهزة المتعددة ولكل جهاز منها له أهمية ووظائف يقوم بها تساعد الإنسان للبقاء على الحياة وأداء متطلبات الحياة اليومية.

الجهاز العظمي Skeletal system:

يتكون الهيكل العظمي للإنسان البالغ من 206 عظمة وتقسم حسب شكلها إلى أربعة أنواع هي:

1 . العظام الطويلة : طولها أكبر من عرضها وتشمل عظام العضد والساعد والأصابع والفخذ والساق.

2. العظام القصيرة: طولها وعرضها متساويان تقريباً وهي مكعبة الشكل وتشمل عظام الرسغ( المعصم) وعظام الكاحل.

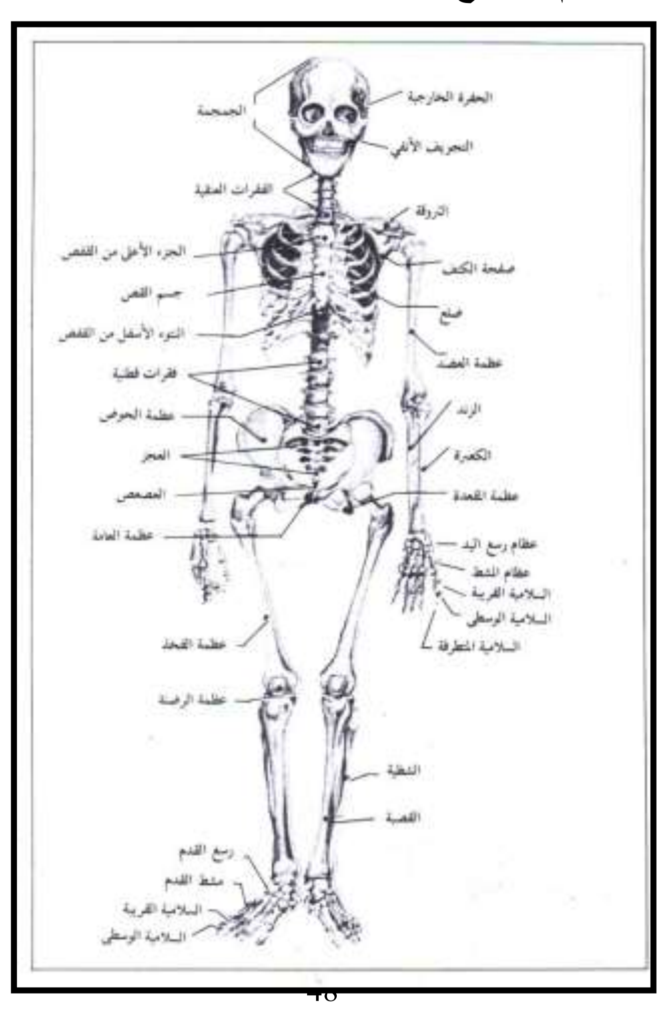
3.العظام المسطحة: وهي عظام رقيقة وتشمل عظام القحف وعظام القص والأضلاع والكتف.

4. العظام غير المنتظمة : لها شكل غير منتظم وتشمل الفقرات وبعض عظام الوجه.

وهناك نوع من العظام الصغيرة يوجد داخل أوتار العضلات يسمى بالعظام السمسمائية sesamoid bones وتشمل الرضفة.

أهمية ووظائف الهيكل العظمي:

1. دعامة للجسم ويعطي الجسم الثبات والاستقامة.
2. درع حماية ووقاية للأجهزة الحيوية( المخ، القلب، الرئتين).
3. يعمل على تحمل الصدمات التي يتعرض لها الجسم أثناء أداء النشاط البدني والرياضي.
4. عامل مساعد على أداء الحركات الرياضية.
5. مستودع للكالسيوم يزود الأجهزة والأعضاء عند الحاجة .
6. مصدر لإنتاج خلايا الدم.
7. تشكل العظام مواضع الالتصاق العضلات بها وعليها.



## المفاصل Joints:

المفاصل عبارة عن منطقة تلاقي طرفي عظمتين أو أكثر، أو عظم وغضروف أو غضروفين بعضهما ببعض وارتباطهما بواسطة أنسجة ليفية أو غضروفية تحفظهما وتثبتهما.

أنواع المفاصل:

يمكن تقسيم المفاصل حسب الوظيفة أي على درجة الحركة المسموح بها إلى:

أ. المفاصل الثابتة Synathroses: لا تسمح بالحركة على الإطلاق.

ب. المفاصل الإرتفاقية Amphiarthoses: تسمح بحركة قليلة.

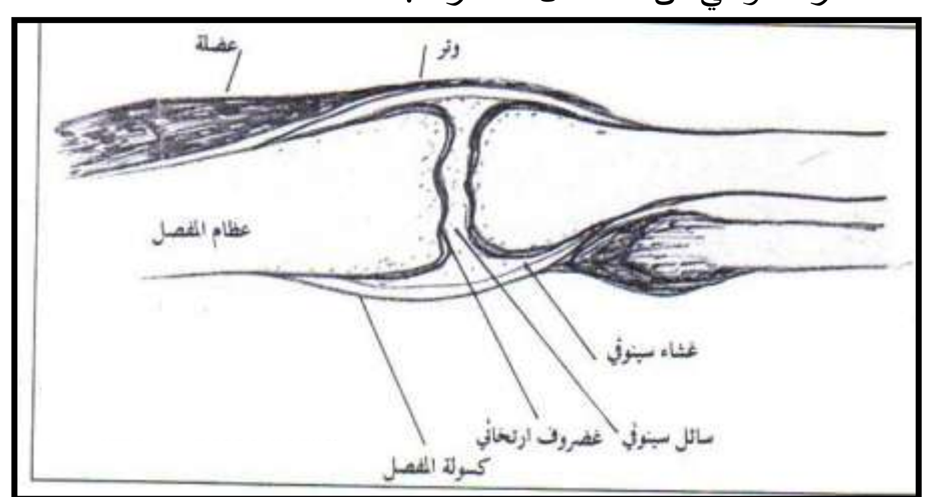
ت. المفاصل المتحركة Diarthroses : تسمح بمجال كبير من الحركة .

ويمكن تقسيم المفاصل حسب التركيب إلى :

أ. المفاصل الليفية Fibrous joints :لا تحتوي على تجويف مفصلي وفيها يلتقي سطحا العظمين معاً يربط بينهما نسيج ليفي وهذه المفاصل عديمة الحركة مثل مفصل عظمة الوجه.

ب. المفاصل الغضروفية Cartilaginous joints :لا تحتوي تجويف مفصلي وترتبط عظام المفصل بواسطة غضروف وهذا النوع قليل الحركة و يوجد هذا النوع من المفاصل بين أجسام الفقرات وكذلك بين جسمي عظمتي العانة.

ت. المفاصل الزلالية Synovioljoints :تحتوي على تجويف مفصلي وترتبط عظام المفصل محفظة وأحياناً أربطة إضافية وهي تشمل اغلب أنواع المفاصل المتحركة في جسم الإنسان وعلى الأخص الموجودة في الأطراف وهي من المفاصل المتحركة.



**شكل(2)**

الجهاز العضلي **muscular System:**

يتكون الجهاز العضلي للجسم البشري من مجموعة عضلات توجد في مختلف أجزاء الجسم تتصل بالعظام فتسكوها من الخارج لتكون الشكل الخارجي للجسم.

وفي جسم الإنسان أكثر من 600 عضلة تختلف شكلاً وحجماً وتقسم العضلات إلى ثلاثة أنواع :-

**أ- العضلات الهيكلية(الإرادية المخططة) striated – voluntary mucles :**

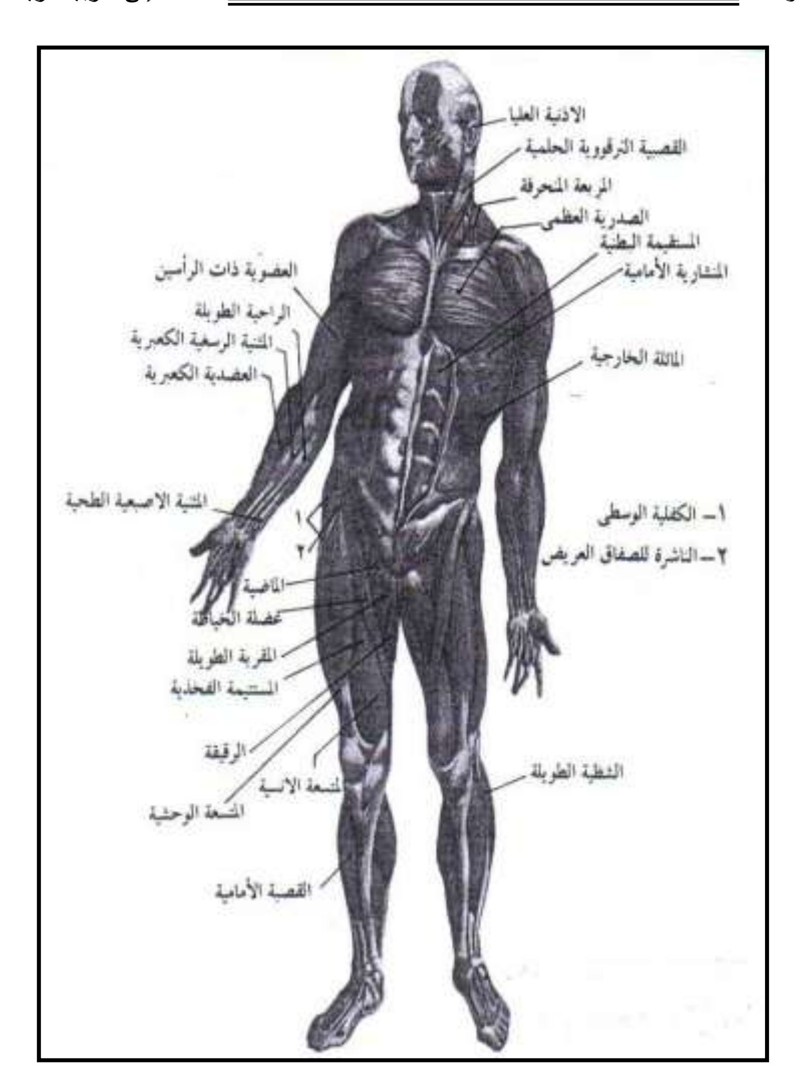
عضلات إرادية يتحكم بحركتها الإنسان وهي عضلات مخططة طولياً ومستعرضة وهي عضلات هيكلية لأنها تتصل بالهيكل العظمي كالعمود الفقري والجذع والأطراف ومن خواصها سرعة الانقباض والانكماش إذا بالإمكان التحكم بها بطريقة واعية.

**ب- العضلات الملساء (اللاارادية) Untreated muscles:**

هي عضلات ملساء حيث أن خلاياها غير مخططة وغير هيكلية وتوجد هذه العضلات ملساء حيث أن خلاياها غير مخططة وغير هيكلية وتوجد هذه العضلات بجدار الأحشاء الداخلية مثل (المعدة ، الأمعاء ، الأوعية الدموية والمريء) .

**ج. عضلة القلب Cardiac muscle:**

تتكون عضلة القلب من ألياف عضلية خاصة مخططة ولا إرادية كما أنها تتفرع مع بعضها البعض بطريقة ينتج عنها أقل تعب لهذه العضلة وهي تعمل ليل نهار دون توقف ودون تحكم الإنسان بها حيث أن توقفها يعني انتهاء حياة الإنسان.

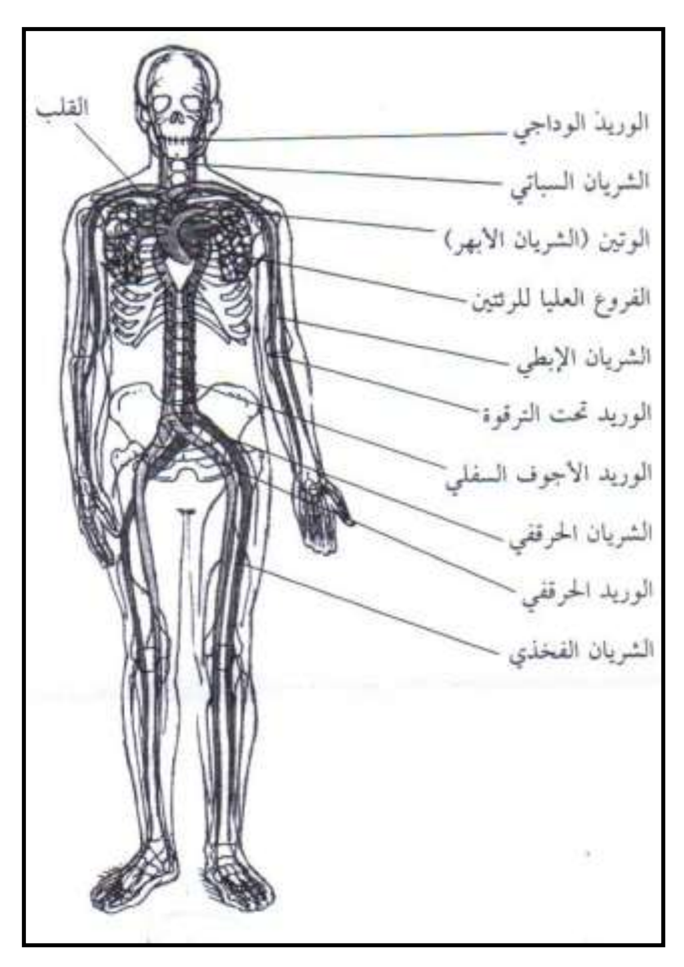

الاذنية العليا
القصية الترقوية الحلمية
المربعة المنحرفة
الصدرية العظمى
المستقيمة البطنية
المنشارية الأمامية
العضدية ذات الرأسين
الراحية الطويلة
المثنية الرسغية الكعبرية
العضدية الكعبرية
المائلة الخارجية
المثنية الاصبعية الطحية
١
٢
١- الكفلية الوسطى
٢- الناشرة للصفاق العريض
عضلة الخياطة
المقربة الطويلة
المستقيمة الفخذية
الرقيقة
المتسعة الانسية
المتسعة الوحشية
الشظية الطويلة
القصبة الأمامية




عضلات جسم الإنسان (منظرخلفي)

## الجهاز الدوري Cardiovascular system :

يتكون الجهاز القلبي الوعائي (الجهاز الدوري ) من القلب (Heart) والأوعية الدموية (Blood Vessels) التي تتعاون معاً على أداء دورة الدم في جميع أنحاء الجسم حيث يعمل القلب على ضخ الدم المزود بالأكسجين من الرئتين إلى مختلف أنحاء الجسم عبر الشرايين ويعود الدم إلى القلب عبر الأوعية الدموية التي تسمى بالأوردة. تتصل الشرايين والأوردة مع بعضها البعض عبر شبكة من الأوعية الدموية تسمى الأوعية الشعرية حيث يتم عملية تبادل الأكسجين بثاني أكسيد الكربون بين خلايا الجسم وخلايا الدم




شكل (5)

الجهاز الدوري في جسم الإنسان

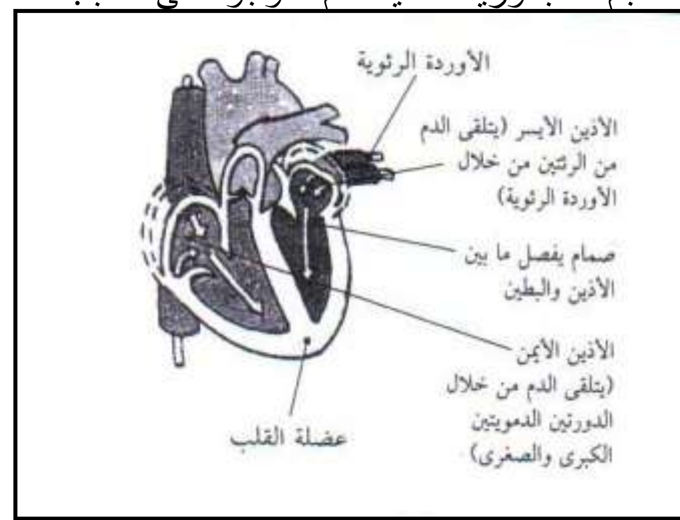
## القلب Heart :

هو عبارة عن عضلة مجوفة تقع في وسط الصدر وبين الرئتين وهي مخروطي الشكل ويقع القلب بشكل مائل نحو الأسفل واليسار والثلث الأخير ناحية اليمين يكون حجم القلب مساوياً لقبضة اليد ويتراوح وزنه ما بين 250-350 غرام وقسم القلب طولياً إلى قسمين العلوي يسمى بالأذين والسفلي يسمى بالبطين كما يوجد صمامات للقلب وهي عبارة عن شرفات موجودة على الفتحات الواقعة بين تجاويف القلب والأوعية الدموية تسمح بمرور الدم

باتجاه واحد فقط تفتح وتغلق هذه الصمامات نتيجة الاختلاف في الضغط حولها وهي أربعة صمامات هي:

1. الصمامات ثلاثي الشرف Tricuspid يقع بين الأذين الأيمن والبطين الأيمن.
2. الصمام الثنائي الشرف Bicuspid يقع بين الأذين الأيسر والبطين الأيسر.
3. الصمام الأبهري Aortic بين البطين الأيسر والأبهر.
4. الصمام الرئوي Pulmonaryيقع بين البطين الأيمن والجذع الرئوي

في حالة الهدوء يتراوح عدد دقات القلب ما بين 60-90 نبضة في الدقيقة الواحدة. وقد يصل حوالي 200 نبضة في بعض الحالات كالإجهاد والإثارة والتوتر العصبي ودرجة الحرارة والطعام والمشروبات والنشاط البدني وبعض العقاقير والأدوية والسن. وتنخفض دقات القلب خلال الهدوء والراحة عند الرياضيين المنتظمين في ممارسة الرياضة والتدريب ويرجع ذلك إلى زيادة حجم القلب وزيادة كمية الدم الموجودة في القلب.




شكل (6)

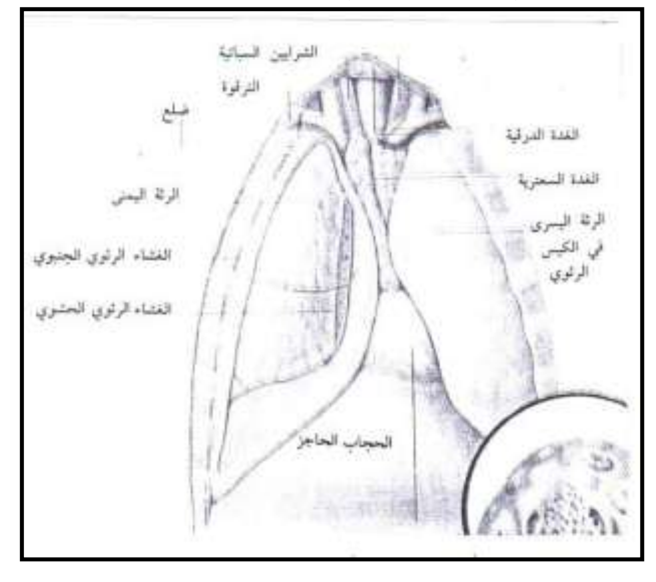
قلب الإنسان

الجهاز التنفسي Respiratory system:

يتكون الجهاز التنفسي من الأعضاء التالية:

1. الأنف Nose
2. البلعوم pharynx
3. الحنجرة larynx
4. الرغامي Trachea
5. القصبات الهوائيةBronchi
6. الرئتين Lungs

يقوم الجهاز التنفسي بنقل الأكسجين اللازم إلى الأنسجة وحمل ثاني أكسيد الكربون والتخلص منه عن طريق التنفس. حيث يمر الهواء المستنشق عبر القصبة الهوائية التي تنقسم إلى فرعين يتجه أحدهما إلى الرئة اليسرى والآخر إلى الرئة اليمنى وينقسم الفرعان إلى أفرع صغيرة ودقيقة داخل الرئتين تدعى شعيبات وينتهيا إلى تجويفات صغيرة متراصة تدعى الحويصلات وجدران هذه الحويصلات رقيقة جداً يمر من خلالها الدم خلال الشعيرات كما يمر الأكسجين إلى الدم خلال جدران الحويصلات ويمر ثاني أكسيد الكربون إلى الحويصلات وخارج الرئتين. وعلاوة على أن الجهاز التنفسي يمد الجسم بالأكسجين ويريحه من ثاني أكسيد الكربون فإنه يعمل على دفع الهواء للأحبال الصوتية لإخراج الصوت والكلام وتنظيم كميات الدم بالإضافة إلى تنظيم حموضة الدم.



( شكل 7)
الجهاز التنفسي

الجهاز العصبي Nervous System:

يشكل الجهاز العصبي شبكة الاتصالات الداخلية الكيميكهربائية وهو الجهاز يتحكم في جميع أجهزة جسم الإنسان فهو يصدر الأوامر وينظم كل العمليات الحيوية بدقة ونظام سواء كانت هذه العمليات إرادية أو غير إرادية ويتكون الجهاز العصبي من :

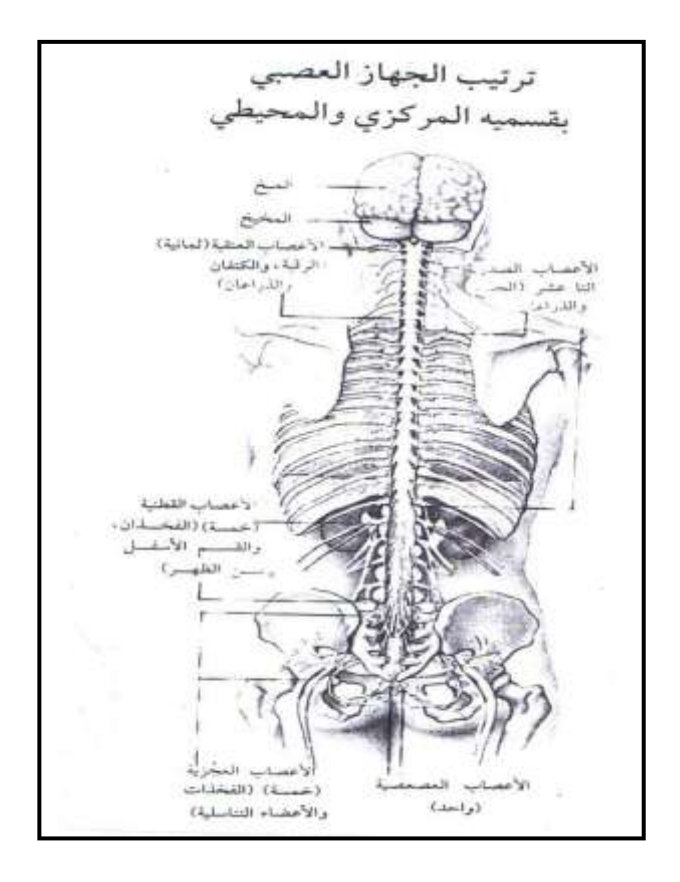
**أ- الجهاز العصبي المركزي Control nervous system**

يشمل الجهاز العصبي المخ بجميع أجزاءه والنخاع الشوكي الذي ينقسم إلى قسمين أولهما الأعصاب المخية وعددها (31) على كل جانب من المخ وثانيهما الأعصاب النخاعية الشوكية وعددها (31) على كل جانب من النخاع الشوكي.

**ب- الجهاز العصبي الذاتي (اللاإرادي) Autonomic nervous system**

هو الجهاز العصبي الذي يتحكم وينظم نشاط الأحشاء الداخلية ولا يكون خاضع لسيطرة وإرادة الإنسان فألياقه العصبية تغذي الأحشاء الداخلية والغدد وجدران الأوعية الدموية والعضلات اللاإرادية بالإضافة إلى عضلة القلب، حيث يختلف العصب المغذي للعضلة الإرادية عن العصب المغذي للعضلة اللاإرادية حيث أن الأول يتكون من غضيونات صادرة تنقل الدفعات العصبية من الجهاز المركزي مباشرة إلى العضلات الهيكلية لتحريكها وهذه الحركات تكون إرادية.

أما الثاني فإن اليافه تخرج من مجموعة خلايا في المخ المتوسط والمؤخري النخاع الشوكي ويتكون من غضيونات صادرة تنقل الدفعات العصبية إلى العضلات الملساء وعضلة القلب والغدد غير أنها لا تذهب مباشرة إلى الأجزاء المغذاة ولكن توجد عقدة عصبية في طريقها قبل أن تصل إلى العضلة اللاإرادية فهذا الجهاز يعمل بشكل لا إرادي وينقسم إلى مجموعتين عصبيتين متضادتين الجهاز العصبي السمبثاوي Sympathetic divs ونظيرة البارسمبثاوي parasympathetic / divison بحيث أن احد المجموعتين يحث أو يزيد نشاط العضو بينما الآخر يعمل على تثبيت أو نقصان نشاط العضو نلاحظ بأن أحد المجموعتين مضاد لعمل المجموعة الأخرى.




## الأسس النفسية Psychology:

يدرس علم النفس الفرد ونشاطه من المهد إلى اللحد ويبحث في السلوك وفهمه وتفسيره وذلك من خلال جمع وقائع، ووضع مبادئ عامة وقوانين يمكن بها فهم السلوك. كفهم الدوافع، ونواحي الضعف والقوة في الشخصية، وإمكاناتها واستعداداتها ومعرفة العوامل التي تفسد تفكيرنا وتعطل عملية التعليم وفهم المشكلات الاجتماعية ومعرفة المواهب والتيارات الفكرية والقلق وغيرها من الجوانب النفسية المتعلقة بالأفراد وعند فهم هذه الظواهر والإطلاع عليها ومعرفة أسبابها وخصائصها المتعلقة بالفرد يساعدنا على التنبوء بما سيكون عليه السلوك وما يحدث وهذا يعيننا على ضبط السلوك والتحكم فيه بتعديله أو توجيهه أو تحسينه أو إزالته فواجب القائمين على بناء المناهج في التربية الرياضية مراعاة ما أظهرته نتائج بحوث علم النفس حيث أن إهمال هذه النتائج يعني إهمال الفرد الذي يمثل المجتمع وإهمال أهم

عنصر في العملية التعليمية وهو الطالب الذي نسعى دائماً إلى تنميته ليصبح موطناً صالحاً في مجتمعه.

وهناك ميادين متعددة لعلم النفس منها:

1. علم النفس العام: يهتم هذا العلم بدراسة المبادئ العامة والقوانين. من خلال دراسة الأنشطة النفسية المتعددة للإنسان.
2. علم النفس الفارق: يدرس هذا العلم الفروق النفسية المتعددة بين الأفراد والجماعات من خلال دراسة الذكاء أو الخلق أو الشخصية أو الاستعدادات والمواهب الخاصة.
3. علم النفس الشواذ : يبحث هذا العلم بدراسة السلوك الشاذ والمنحرف كما هو شائع ومألوف فيدرس الأمراض النفسية والعقلية والأجرام في محاولة وضع أسس لعلاجها.
4. علم النفس الارتقائي: يدرس المظاهر والمبادئ العامة للنمو والخصائص النفسية لكل مرحلة من مراحل النمو.
5. علم النفس الاجتماعية: يقوم بدراسة سلوك الأفراد والجماعات تحت تأثير مواقف اجتماعية مختلفة ودراسة التفاعل الاجتماعي ودراسة المشكلات الاجتماعية والحلول المناسبة لها.
6. علم النفس الرياضي : يهتم بدراسة سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط البدني والرياضة ويتناول دراسة الدوافع لدى الرياضي والشخصية الرياضية واستثمار ذلك في المجال الرياضي ويدرس كذلك سمات الشخصية التنافسية كالعدوانية والقلق والاستقلالية والثقة بالنفس ويحاول تطبيق مبادئ وقوانين ونظريات التعليم في المجال الرياضي.

الأسس الاجتماعية Sociology:

تتأثر التربية البدنية بطبيعة المجتمعات من حيث فلسفة المجتمع وثقافته وآماله وأهدافه التي يسعى إلى تحقيقها . وتختلف المجتمعات بعضها عن بعض ويختلف المجتمع نفسه من مرحلة زمنية إلى أخرى ونتيجة لزيادة فروع المعرفة والتطور العلمي والتكنولوجي السريع بمختلف المجالات والذي أدى إلى أحداث تغيرات كثيرة في حياة المجتمعات التي انعكست بشكل كبير على اتجاهاتهم وأفكارهم والتي بدورها تنعكس على التربية الرياضية والرياضة في المجتمع والمؤسسات في الدولة حيث يتم فيها توظيف هذه المبادئ والأفكار والمفاهيم المرتبطة بالتربية الرياضية والرياضية، فالتربية الرياضية هي إحدى الميادين التي تعمل على تربية الأفراد بتوجيههم

وتعليمهم وتدريبهم وتثقيفهم بطريقة سليمة لتلبية حاجات المجتمع وبلوغه أهدافه العامة، ومن هنا نؤكد على العلاقة التي تربط بين التربية الرياضية واتجاهات المجتمع وخصائصه وأهدافه والظروف والمشكلات التي يعيشها لذا فمن الضروري مراعاة الأسس الاجتماعية عند التخطيط لوضع برامج التربية الرياضية والرياضية وتحديد أهدافها ومحتوياتها وطرق تنفيذها وتقويمها.

# الفصـــــــــــــــل السابع

## علاقة التربية الرياضية

## بالمجالات العلمية الأخرى

- علاقة التربية الرياضية بعلم التربية.
- علاقة التربية الرياضية بعلم الاجتماع
- علاقة التربية الرياضية بعلم النفس
- علاقة التربية الرياضية بعلم الفلسفة
- علاقة التربية الرياضية بالترويح
- علاقة التربية الرياضية بعلم الفسيولوجيا
- علاقة التربية الرياضية بعلم البيولوجيا
- علاقة التربية الرياضة علم بالطب
- علاقة التربية الرياضية بعلم الميكانيكا الحيوية
- علاقة التربية الرياضية بعلم الأدارة.

## علاقة التربية الرياضية

## بالمجالات العلمية الأخرى

نتيجة للتقدم العلمي والتكنولوجي السريع حدث تقدم الرياضية في مجال التربية الرياضية حيث ظهرت الأبحاث والدراسات التي ترتبط بالتربية الرياضية بشكل عام والتدريب الرياضي بشكل خاص فقد انعكس ذلك ايجابياً على أداء اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية فقد أصبحوا يبذلون مجهود اقل وتكتيك أفضل مما سبق حيث كان اللاعبون يبذلون مجهود كبير في استخدام عضلاتهم وأجهزتهم الحيوية إلى أقصى حد للوصول إلى مستوى أعلى في الأداء فبعد هذا التقدم العلمي والتكنولوجي والأبحاث الخاصة بالتربية الرياضية والاستفادة منها في تطوير أداء اللاعبين حيث نلاحظ الآن الكثير من الأرقام القياسية قد حُطمت في الألعاب الرياضية المختلفة في البطولات الدولية والدورات الأولمبية الحديث حيث أصبح المدربين والقائمين على إعداد الفرق الرياضية واللاعبين يأخذوا بعين الاعتبار كل العوامل التي تساعد على الأداء الأمثل من حيث استخدام النظريات العلمية وطرق التدريب الحديثة والملائمة للأداء والوعي بمواصفات وأنماط اللاعبين والأجهزة الفسيولوجية في جسم الإنسان والبيئة المحيطة والعوامل النفسية والاجتماعية هذا من ناحية أما من ناحية أخرى أداء هذا التقدم العلمي الذي واكب التطور التكنولوجي إلى تغير حياة الناس ومفاهيمهم ونظرتهم نحو التربية الرياضية فأصبح ينظر إلى أهميتها ليس الفوز في المباريات واخذ الميداليات فقط بل هي وسيلة لاكتساب اللياقة البدنية والصحة والوقاية من الأمراض بالإضافة إلى فوائدها الاجتماعية والنفسية والترويحية ..الخ.

لهذا سوف نقوم بتوضيح علاقة التربية الرياضية ببعض مجالات العلوم الأخرى وهي : -

1. علم التربية
2. علم الاجتماع
3. علم النفس .
4. علم الفلسفة
5. علم الترويح
6. علم الفسيولوجيا.

7. علم الميكانيكا الحيوية.
8. علم الطب .
9. علم الإدارة.

## علاقة التربية الرياضية بعلم التربية:

عرفت التربية بتعريفات مختلفة فقد عرفها بستالوزي بأنها ( النمو المتزن لجميع قوى الإنسان ) وعرفها أفلاطون بأنها ( إعطاء الجسم والروح كل ما يمكن من الجمال وكل ما يمكن من الكمال) ويعرفها جون ديوي بأنها إعادة بناء الأحداث التي تكون حياة الأفراد ليصبح كل ما يستجد من حوادث وأعراض ذات معنى أكبر ويقول جون ديوي ( أن التربية تحتل مكانها وتحدث خلال مراحل حياة الفرد الممتدة من الولادة إلى الموت وتتم التربية بشكل فعال من خلال التدريب والممارسة وتحدث في الفصل والمكتبة ودور العبادة والمعلب).

وينوهه الكثير من العلماء بأن التربية جزءاً مهماً من عملية التربية العامة فهي تعتبر جزء هام من البرنامج المدرسي من خلال برامج التربية الرياضية الموجهه الوجهة الصحيحة يستطيع الطلبة أن ينمو نمواً بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعاً ويقضون وقت فراغهم بما هو مفيد ونافع. لذا فالتربية الرياضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتربية العامة ويمكن أن نعرف التربية الرياضية بأنها جزء متكامل من التربية العامة تهدف إلى تنمية المواطن الصالح من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق الخبرات الحركية و الرياضية المتنوعة والمختارة المبنية على أسس علمية سليمة تحت أشراف قيادة صالحة وفي إطار تعليم الدين الإسلامي الحنيف.

فالتربية الرياضية تلعب دوراً مهما في تحقيق التنمية الشاملة للفرد . فعقل الإنسان وجسمه وحده واحدة لا يمكن الفصل بينهما ولكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر ويدعمه وهما يعملان معاً في توافق وانسجام تام لخلق إنسان متزن

علاقة التربية الرياضية بعلم الاجتماع:

يهتم علم الاجتماع بدراسة الإنسان والمجتمع الذي يعيش فيه من حيث نشأته ونظمه كالنظم الدينية والأسرة والتعليم والترويح في محاولة لإيجاد تعايش وحياة اجتماعية أفضل. أما علم الاجتماع الرياضي Sports

Socioloy يهتم بدراسة التربية الرياضية والمجتمع ويهتم علماء الاجتماع بالتعرف على تأثير التربية الرياضية في جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية والاقتصادية والسياسية والإعلام والشباب والرياضة فالتربية الرياضية لها دوراً كبيراً في إكساب الفرد التعاون مع الآخرين والصدق والأمانة في التعامل والنظام واحترام القانون والقيادة والتبعية بالإضافة إلى الاعتماد على النفس.

علاقة التربية الرياضية بعلم النفس:

يمكن تعريف علم النفس بأنه العلم الذي يدرس العملية النفسية المستمرة لدى الفرد طوال حياته بهدف الكشف عن الأنظمة والقوانين التي تؤثر على تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به. لذا فهو يحاول معرفة السلوك والتنبؤ به والتحكم فيه وتطبيق المعرفة السيكولوجية على المشكلات التي توجد الفرد بهدف معالجتها ويشتمل علم النفس حالياً على العديد من الميادين أو الفروع النظرية والتطبيقية .

من فروع علم النفس النظرية ما يلي:

1. علم النفس العام.
2. علم النفس الارتقائي
3. علم النفس المقارن
4. علم النفس الشواذ
5. علم النفس الاجتماعي.

ومن فروع علم النفس التطبيقية ما يلي:

1. علم النفس التربوي.
2. علم النفس الصناعي.
3. علم النفس الحربي.
4. علم النفس الجنائي.
5. علم النفس الإرشادي.
6. علم النفس الرياضي.

يهتم علم النفس الرياضي Sports psychology بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي بكل مجالات ومستوياته كما يبحث في

الخصائص والسمات النفسية الشخصية الرياضي التي تعتبر الأساس الذاتي للنشاط الرياضي وبهدف لتطوير ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لمختلف مشكلاته التطبيقية.

## موضوعات علم النفس الرياضي:

هناك العديد من الموضوعات التي يتناولها علم النفس الرياضي بالدراسة والبحث هي:

1. الحركة ومجالاتها ، التعلم الحركي، الاختبارات الحركية، التطور الحركي،
2. الدافعية في النشاط الرياضي ،أبعادها، الميول ،الانفعالات ،الاتجاهات.
3. ديناميكية الجماعات ودراسة الجماعات الصغيرة.
4. سيكولوجية الشخصية الرياضية وتشمل على:
   أ. الملامح العامة للشخصية الرياضية.
   ب. السمات الخاصة للشخصية لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية .
   ت. الأسس السيكولوجية لتربية الشخصية الرياضية.
5. سيكولوجية النشاط الرياضي وتشمل:
   أ- التحليل السيكولوجي العام للرياضة
   ب- التحليل السيكولوجي لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية.
   ج- الأسس السيكولوجية للتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية .
6. سيكولوجية المدرب الرياضي.

علاقة التربية الرياضية بعلم الفلسفة:

لقد عرف أرسطو الفلسفة Philosophy بأنها (تجميع معرفة الكون) ويعرفها المعجم بأنها (إيثار الحكمة) ويمكننا أن نقول بأن الفلسفة تقدم لنا الحكمة وطرق وأساليب تسخير هذه الحقائق للوصول إلى أنماط منطقية أو نظم تفكير تساعدنا في مواجهة مفردات الحياة اليومية.

**وللفلسفة ميادين أو مباحث رئيسية تتكون منها الفلسفة وهي:**

1. علم ما وراء الطبيعة أو الميتافيزيقيا: وهذا المذهب يحاول الإجابة على سؤال ( ما هي الحقيقة) ويدرس علم الكون وعلم الأسباب ومحاولة معرفة ما يجري من عمليات في الأشياء وطبيعة العقل والبدن وطبيعة النفس.
2. مبحث المعرفة : فهو يبحث في طبيعة المعرفة ومصادرها وإمكاناتها وأسسها وحدودها وصحتها.
3. مبحث المنطق : فهو مرتبط بشكل كبير في التفكير ويبحث في مقومات التفكير السليم ومعايير الفكرة وهو فن الاستدلال أي معرفة قوانين الاستدلال الصحيح.
4. مبحث الأخلاق أو الفلسفة الأدبية: يرتبط هذا المبحث بالمعنويات لمحاولة الإجابة على الأسئلة مثل بالتساؤل ما هو الصواب؟ وما هو الخطأ ؟ وما هي المعايير للحكم على السلوك الجيد والسلوك السيئ؟
5. مبحث الذوق أو علم الجمال أو البديعيات: هذا المبحث يدرس الذوق الموجود بالفن أو في الطبيعة وما هو جميل وما هو قبيح.

إن فلسفة التربية الرياضية Sports philosophy تركز على نقد وتحليل القضايا المختلفة التي ترتبط بالتربية الرياضية بالإضافة إلى دراسة المعتقدات والمفاهيم والقيم المرتبطة بها في محاولة حل المشكلات واتخاذ قرار مناسب فالفلسفة تمدنا بفهم شامل للحقيقة.

## علاقة التربية الرياضية بالترويح:

إن الكلمة الانجليزية للترويح Recreation من أصل لاتيني Recreate والتي تعني خلق شيء جديد أو إعادة الانتعاش وقد عُرف الترويح بعدة تعاريف من قبل العلماء فقد عرفه العالم بلتر Bulter ( أن الترويح هو أية فعالية يقوم بها الفرد بدافع من نفسه لا لغرض آخر في وقته الحُر والتي تساعده على نموه الحسي والعقلي والروحي وتصبح الفعالية ترويحية للفرد لشعوره بالارتياح والسعادة) فالترويح نشاط يقوم به الفرد بهدف تجديد طاقاته وبناء شخصيته الخلقية والجسمية والاجتماعية والنفسية ويقوم الفرد بهذا النشاط في وقت فراغه أو وقته الحر (الوقت الخالي من العمل ) وعند رغبة الفرد في ممارسة هذا النشاط فانه يستطيع اختيار وممارسة ما هو مناسب وبناء على ميوله ورغباته بحرية في وقت فراغه مما يعود عليه بالفائدة.

فالترويح وسيلة يستطيع الفرد من خلالها الهروب من مشاكله وضغوط عمله وحياته الروتينية. لفترة مؤقتة يمارس من خلالها النشاط

الترويحي ثم يعود إليها مرة ثانية. ولكنه يعود سعيد متجدد ونشيط إلى عمله وحياته وبحيوية وتفاؤل فالترويح شعور ونشاط يعمل على تجديد حالة الفرد بجميع جوانبها البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

ومما يميز الترويح عن غيره من الواجبات والأمور الحياتية الأخرى ما يلي:

1. تمارس الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ والأوقات الخالية من التزامات العمل.
2. يتميز النشاط الترويحي بالمتعة عند ممارسته.
3. اختياري يتوفر فيه عامل الحرية الشخصية في اختيار نوعية النشاط الممارس .
4. يكون النشاط بناء عليه يعود عليه بالنفع والفائدة ولا يضر بالفرد بدنياً أو اجتماعياً أو بأي جانب آخر من جوانب حياته.
5. نشاط هادف وغرضه في ذاته وليس أساساً للكسب المادي.

هناك علاقة وثيقة بين التربية الرياضية والترويح فبرامج التربية الرياضية تكسب الفرد جوانب ايجابية في مختلف النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة التي تعود على الفرد بالمتعة والسرور وإشباع رغباته وميوله فالترويح لا يقتصر على برامج الأنشطة البدنية والرياضية بل يشمل برامج اجتماعية وثقافية وفنية وغيرها من الأنشطة المتنوعة حيث أن الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على التنمية الشاملة للفرد ومن هنا اهتمت التربية الرياضية بالأنشطة الترويحية في برامج النشاط الداخلي والنشاط الخارجي في المدرسة وعمدت إلى إعداد وتأهيل المتخصصين في هذا المجال لتنفيذ هذه البرامج.

## علاقة التربية البدنية بعلم الفسيولوجيا:

يهتم علم الفسيولوجيا (علم وظائف الأعضاء ) بدراسة وظائف وعمل أجهزة جسم الإنسان كالجهاز العضلي، الجهاز العصبي، الجهاز الدوري والتنفسي، الجهاز الهضمي، أجهزة الإخراج، الجهاز الدوري والدموي ونظام الغدد الصماء. أما علم فسيولوجيا الرياضة Sports physiology فيهتم بدراسة وظائف وعمل أجهزة الجسم المختلفة والتغيرات التي تطرأ على أعضاء الجسم الحيوية أثناء وبعد نشاط البدني والرياضي.

لقد أصبح واضحاً اهتمام العلماء والباحثون بإجراء الأبحاث والتجارب المختلفة المتعلقة بوظائف أعضاء الجسم أثناء النشاط البدني وأثناء الراحة وإجراء القياسات للتغيرات التي تطرأ على الفرد الرياضي كقياس النبض وضغط الدم وقياس نسبة الأحماض في الدم وتحديد نسبة حامض اللاكتيك لمعرفة توقيت حدوث التعب العضلي أثناء المجهود البدني وزمن العودة لحالة الاستشفاء وإجراء بعض الفحوصات المخبرية كتحليل البول والدم بهدف التعرف على تأثير النشاط البدني للجسم من المواد الغذائية كالبروتينات والنشويات وغيرها وتأثير بعض المواد على الأداء البدني للفرد كالمنشطات والكحول.

## علاقة التربية الرياضية بعلم البيولوجيا:

علم البيولوجيا Biolgy هو العلم الذي يدرس الحياة بكل مظاهرها وقوانينها المختلفة في إطار جميع الكائنات الحية بدءاً بالمكروبات وحتى الإنسان فهو يدرس الإنسان والحيوان والنبات ويتناول الناحية الوراثية ومرحلة ما قبل الولادة.

وفيما يتعلق بالتربية الرياضية من هذا العلم فيمكن دراسته من جانبين أساسيان هما:

1. الجانب المورفولوجي : يهتم هذا الجانب بدراسة وصف وشكل الأجسام كالتشريح بأنواعه وعلم الأنسجة وعلم دراسة الخلية.
2. الجانب الفسيولوجي : يهتم هذا الجانب بدراسة الناحية الوظيفية التي تحدث داخل الجسم ويتأثر بها، بالإضافة إلى التغيرات الكيميائية الحيوية في الخلية والجسم.

ويعتبر علم البيولوجيا من العلوم التي لها علاقة بالغة الأهمية مع التربية الرياضية حيث أن هذا العلم يبحث في الشكل الوصفي للكائن الحي ووظيفته في وقت واحد وذلك لارتباط وتأثير كل منهما بالآخر. إن فهم مدرس التربية الرياضية والمدرب الرياضي للنواحي المورفولوجية للاعب والوظيفة يساعده على تنمية وتطوير اللاعبين والارتقاء بهم إلى مستويات أعلى.

## علاقة التربية الرياضية بالطب:

يهتم الطب الحديث بدراسة المرض وأسبابه والتأثيرات التي يحدثها وطرق الوقاية منه وكيفية علاجه كما يهتم بدراسة التغيرات الفسيولوجية والتشريحية والكيميائية والحيوية في جسم الإنسان التي تحدث نتيجة للنشاط البدني والحركة.

الطب الرياضي Sports medicine أحد ميادين الطب العام حيث أصبح من المجالات الحيوية الضرورية في التربية الرياضية فهو يبحث في العلاقة بين النشاط البدني وجسم الإنسان وكما يبحث في التغيرات والتطورات التي يحددها النشاط البدني في جسم الإنسان وكذلك العوامل التي تؤثر في الأداء البدني مثل الوراثة والبيئة وتناول المنشطات والكحوليات والتدخين كما يبحث أيضاً بدراسة الإصابات الرياضية وطرق الوقاية لتجنب حدوثها وعلاجها.

## علاقة التربية الرياضية بعلم الميكانيكا الحيوية:

الميكانيكا الحيوية علم يدرس القوانين والقوى الطبيعية التي تؤثر على جسم الكائن الحي والتأثيرات الناتجة عن هذه القوى كما يهتم بدراسة الأداء الحركي للإنسان والحيوان والأجهزة المسؤولة عن إنتاج الحركة في الجسم كالجهاز العضلي والعظمي والمفصلي ولأن علم الميكانيكا الحيوية من العلوم الهامة والمرتبطة بالتربية الرياضية فقد اهتم العلماء والباحثون في التربية الرياضية بهذا العلم وعملوا على الاستفادة من مفاهمه ونظرياته فيما يتعلق بجسم الإنسان بشكل عام والجسم الرياضي بشكل خاص في محاولة لتطوير الأداء الحركي من خلال التحليل الميكانيكي للأنشطة الرياضية والعمل على تطوير طريقة أداء الحركات الرياضية المختلفة.

## علاقة التربية الرياضية بعلم الإدارة:

تهتم الإدارة العامة بتنفيذ السياسة العامة للدولة من خلال تطبيق المبادئ العلمية والأسس الإدارية المتمثلة بمجموعة الأنشطة والعمل الحكومي الموجه نحو أداء الخدمات العامة حيث أن الإدارة العامة تتكون من عمليات توجيهية وقيادة الجهود البشرية والتخطيط والتنسيق واتخاذ القرارات والرقابة في الجهاز التنفيذي للدولة . وفيما يتعلق في المجال الرياضي فهي تعني توفير المناخ الرياضي الملائم لعامة الناس في المجتمع ولمختلف المراحل السنية في كافة مؤسسات الدولة المعنية بالنشاط الرياضي كوزارة الشباب والرياضة، مراكز الشباب، وزارة التربية والتعليم، الجامعات ،

الشرطة ، القوات المسلحة، وغيرها من المؤسسات صاحبة العلاقة. وتكمن عمليات إدارة التربية الرياضية في التوجيه والقيادة والإشراف والتحكم في جهود الأفراد والجماعات نحو تحقيق أهداف رياضية مشتركة، وأن العاملين في مجال التربية الرياضية من مدرسين ومشرفين وغيرهم يشمل عملهم نواحي إدارية وتنظيمية نظراً للمسؤوليات المناطة بهم والتي تتطلب الوعي والإلمام بأسس الإدارة والإشراف على الأفراد كتنظيم الدورات الرياضية وكتابة التقارير وملء الاستمارات وغيرها من المهام الإدارية المتعلقة بالمهنة.

# الفصـــــــــــــــــل الثامن

## تأثير التربية الرياضية

## على جسم الإنسان وأجهزة المختلفة

- تأثير النشاط البدني على الجهاز العضلي.
- تأثير النشاط البدني على الجهاز العظمي والمفصلي.
- تأثير النشاط البدني على الجهاز العصبي.
- تأثير النشاط البدني على الجهاز الدوري.
- تأثير النشاط البدني على الجهاز التنفسي.
- تأثير النشاط البدني على الجهاز الهضمي .

## تأثير التربية الرياضية

## على جسم الإنسان وأجهزته المختلفة

تؤكد نتائج الأبحاث والدراسات العلمية في وقتنا الحاضر أن ممارسة الأنشطة البدنية المبنية على أسس علمية سليمة مع الأخذ في الاعتبار مبادئ التدرج في الأداء والفروق الفردية والتوازن والراحة والاسترخاء والمتابعة والاستمرار والتغذية المناسبة المتوازنة وإجراءات الأمن والسلامة والطقس كلها عوامل تساعد على حدوث تأثيرات إيجابية على جسم الإنسان وأجهزته الداخلية المختلفة وبما أن جسم الإنسان يخضع إلى قانون الاستعمال والإهمال في ضوء هذا القانون فإن جسم الإنسان وأجهزته الداخلية تنمو وتتطور عند ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة بشكل منظم ومستمر. بينما يضعف ويتدهور جسم الإنسان وأجهزته الداخلية وتقل مقاومته للأمراض في حالة البعد عن ممارسة الأنشطة البدنية والميل إلى الراحة والكسل.

تأثير النشاط البدني على الجهاز العضلي:

تؤدي ممارسة الأنشطة البدنية إلى إحداث تغيرات إيجابية بالجهاز العضلي وهي كالتالي:

1. زيادة محتويات العضلة من الهيموجلوبين.
2. زيادة عدد وحجم الميتاكوندريا (بيت الطاقة).
3. زيادة قدرة العضلة على اختزان الجلايكوجين
4. زيادة قدرة العضلة على استغلال الدهون.
5. زيادة عدد الشعيرات الدموية.
6. زيادة سمك العضلات وحجمها ووزنها.
7. تحسين الدورة الدموية في العضلة.
8. زيادة قوة العضلات.
9. تأخير ظهور التعب العضلي.

تأثير النشاط البدني على الجهاز العظمي والمفصلي:

إن ممارسة النشاط البدني والرياضي بصورة مستمرة يعمل على تقوية الهيكل العظمي والمفاصل والأربطة على النحو التالي:

1. إتساب القوام المعتدل.
2. تعالج بعض إنحرافات القوام.
3. زيادة الكالسيوم في العظام

4. زيادة عدد كريات الدم الحمراء عن طريق تنشيط نخاع العظم.
5. تنمية مرونة الأربطة.
6. تقوية الأنسجة المفصلية.
7. تزيد من مرونة المفاصل.

## تأثير النشاط البدني على الجهاز العصبي:

الجهاز العصبي يسيطر على جميع وظائف الجسم فيقوم بالتحكم وتوجيه جميع أنشطة الجسم وتؤدي ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية إلى تحسين وظائف الجهاز العصبي على النحو التالي:

1. تحسين التوافق العصبي والعضلي.
2. تحسين سرعة رد الفعل وزمن الاستجابة.
3. اكتساب التوقيت الحركي.
4. تنمية التوقع الحركي.
5. تأخر ظهور التعب العصبي.

## تأثير النشاط البدني على القلب والجهاز الدوري:

القلب عبارة عن عضلة تعمل كمضخة للدم وهذه العضلة تعمل بيقاع منتظم طوال حياة الإنسان والقلب الطبيعي يقدر حجمه بحجم قبضة اليد للإنسان وهو يدق بمعدل 72 ضربة في الدقيقة الواحدة أي ما يعادل ألف دقة في اليوم الواحدة. ويضخ القلب في كل يوم حوالي ألفي جالون من الدماء والتي تدور بصفة دائمة في جميع أنحاء جسم الإنسان، ووظيفة القلب يمد الشرايين والأوردة والشعيرات الدموية بالدم ليلاً ونهاراً في جسم الإنسان والدم هو عبارة عن سائل معقد ينقل الأوكسجين والمواد الغذائية إلى العضلات والأعضاء الأخرى، ثم التخلص من النفايات ونواتج التمثيل الغذائي وتعمل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية إلى أحداث التغيرات الإيجابية التالية:

1. زيادة حجم الدم المدفوع في الدقيقة الواحدة.
2. نقص معدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة.
3. زيادة وتحسين الدورة التاجية.

4. عودة معدل ضربات القلب إلى الحالة الطبيعية بمعدل أسرع بعد أداء التمرين.
5. حرق الدهون الزائد في الشرايين وتقليل أخطار الجلطة .
6. زيادة معدل إنتاج كرات الدم الحمراء والبيضاء.
7. مقاومة وتأخير ظهور أمراض القلب.

## تأثير النشاط البدني على الجهاز التنفسي:

للجهاز التنفسي وظائف أساسية تتمثل في تهوية الرئتين والتنفس الخارجي فيتم تبادل الأوكسجين وثاني أكسيد الكربون بين الحويصلات الهوائية للرئتين والدم حيث يتم تبادل الأوكسجين وثاني أكسيد الكربون بين الأغشية وهذا ما يسمى بالتنفس الداخلي Internal Respiration وكذلك تحتاج الخلايا أثناء النشاط كمية أكثر من الأوكسجين مما تحتاجه عندما يكون الفرد في حالة هدوء وتعتمد الحاجة هذه على شدة واستمرارية النشاط المبذول مما يؤدي إلى زيادة في معدل وعمق التنفس حيث يزداد سرعة التنفس لمد الجسم بالدم النقي المشبع بالأوكسجين حيث أن سرعة التنفس ناتجة عن زيادة ثاني أكسيد الكربون يتم التخلص منه في عملية الزفير.

ويشكل القصور في الجهاز التنفسي في الوقت الحاضر إلى الوفاة هذا ما يحتم علينا زيادة الاهتمام بلياقة الجهاز الدوري وتؤدي ممارسة الأنشطة الرياضية إلى إحداث تأثيرات على الجهاز الدوري التنفسي ومنها:

1. تحسين السعة الحيوية للرئتين حيث يزداد كمية الهواء المأخوذ في المرة الواحدة.
2. التنفس يكون أبطا وأكثر عمقاً وسهولة.
3. العودة إلى التنفس الطبيعي بعد التمرين بوقت قصير.
4. تحسين القدرة على تناول الغازات في الرئتين نتيجة لزيادة الشعيرات الدموية المحيطة بالحويصلات الهوائية.
5. زيادة القدرة على استخدام الأوكسجين.
6. نقص تكوين حامض اللاكتيك بالعضلات نتيجة لإزالة ثاني أكسيد الكربون.
7. حرق الدهون الزائدة في الشرايين وتقليل أخطار الجلطة.
8. مقاومة وتأخير ظهور أمراض القلب.

## تأثير النشاط البدني على الجهاز الهضمي:

للنشاط البدني والرياضي الذي يمارسه الفرد تأثيره على الجهاز الهضمي ويتضح ذلك في النقاط التالية:

1. يؤثر النشاط البدني بشكل محدود على عمليات الهضم حيث يحدث انخفاض في النشاط الهضمي أثناء فترة التدريب وذلك نتيجة انخفاض في معدل سريان الدم فيبطئ من حركة المعدة والأمعاء والذي يتم تعويضه بزيادة نشاطه بعد فترة لاحقة من النشاط البدني والتمرينات.
2. التمرين المنخفض الشدة يسرع من تفريغ المعدة، بينما التمرين ذو الشدة المرتفعة يبطئ من وقت التفريغ أثناء التمرين نفسه ولكن مؤخراً يحدث التعجيل في التفريغ الطبيعي للمعدة.
3. التمرين يعمل على الوقاية من أمراض القرح بالمعدة حيث يحسن التمرين من إفرازات الهضم بطريقة ينتج عنها تأثير مضاد لتكوين القرح.
4. يساعد التمرين البدني على التخلص من أمراض السمنة والوقاية منها.

# الفصـــــــــــــــــل التاسع

## مظاهر القوام الجيد

- العوامل التي يتأثر بها القوام.
- معايير القوام الجيد
- إرشادات تعليمية للعادات والأوضاع القوامية
- تمرينات لتحسين القوام

## مظاهر القوام الجيد

يعد القوام المعتدل والجيد نعمة من الله تعالى على الإنسان فيجب المحافظة على هذه النعمة قال تعالى: ( يا أيها الإنسان ما غرك بربك الكريم الذي خلقك فسواك فعدلك في أي صورة ما شاء ركبك) (الانفطار الآية6،7).

يعتبر القوام الجيد من العوامل الهامة والمساعدة على أداء المهارات الحركية المختلفة والفرد الذي يتمتع بقوام جيد يستطيع المحافظة على الاتزان بأقل جهد ولا يشكل وزنه ضغطاً وعبئاً كبيراً على العضلات والمفاصل مع تأدية عمله بأقل جهد ممكن. ويستطيع أن يتفادى الحوادث المفاجئة من خلال السيطرة والتحكم في حركاته، ويجب على جميع المهتمين بتربية النشئ من مدرسين وأولياء أمور أن يكونوا على إطلاع تام ومعرفة حقيقية بأسس القوام الجيد بالإضافة إلى توجيه عناية كبيرة لتنمية وتدريب القوام لدى الطلبة المرحلة الابتدائية نظراً لأهمية هذه المرحلة في بناء وتأسيس القوام الجيد وبالتالي ينشأ جيل صحيح وقوي.

العوامل التي يتأثر بها القوام:

### 1. الصحة الجيدة Good Heath:

يتأثر القوم بالحالة الصحية العامة فسلامة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العضلي والجهاز العظمي والمفصلي والجهاز العصبي والجهاز الغددي وغيرها من الأجهزة التي تؤثر إيجابياً على القوام. ويتأثر القوام أيضاً بالحالة النفسية للفرد كالاتزان النفسي والعقلي والاتجاهات الإيجابية تلعب دور كبير في اكتساب القوام الجيد. والعكس صحيح فضعف الحالة الصحية وعدم الاستقرار النفسي والخوف والغضب عوامل تؤثر سلباً على القوام.

### 2. القوة أو النغمة العضلية Strength or muscle tone :

يتأثر القوام بالقوة العضلية فالقوة في العضلات تجعل الجسم في وضع متزن ميكانيكياً للتغلب على قوة الجاذبية الأرضية حيث أن العضلات تعمل باستمرار وهذا يتطلب قدراً كافياً من القوة والطاقة للاحتفاظ بالجسم معتدلاً ومتزناً وذلك عن طريق التوتر الذي يحدث في العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها لتحقيق الاتزان على جميع الاتجاهات يميناً ويساراً وأماماً وخلفاً (وهذا يسمى بالنغمة العضلية) . لذا يجب الاهتمام بتنمية العضلات في الجسم بنسب متساوية لتحقيق مبدأ الاتزان العضلي وكذلك تنمية الجهاز العصبي لتقوم بوظائفها على أكمل وجه وحتى تنشط النغمة العضلية والتوافق العضلي العصبي.

### 3. الوعي بالجسم والنواحي القوامية Bodily –awareness:

يعني إدراك الفرد لأجزاء جسمه ومعرفة العلاقة بينهما بالإضافة إلى التعرف على العادات القوامية الجيدة والأوضاع الصحيحة للجسم في الوقوف والمشي والجلوس مع تزوده بالنواحي المعرفية الهامة التي تتعلق بالقوام كالمعلومات وا لمفاهيم والمبادئ المتعلقة بالقوام وكذلك التمرينات الموجه إلى تنمية القوام.

### 4.مرونة المفاصل suppleness of joints :

تعتبر مرونة المفاصل من العوامل المهمة في اكتساب القوام الجيد فهي تساعد على أداء الحركات بإتقان واقتصاد في الجهد وتساعد على التقليل من التعرض للتقلصات والتمزقات بالنسبة للأربطة والعضلات وتعمل على إكساب الفرد الثقة بالنفس وتعمل على إكساب الجسم القوام الجيد والشكل الصحيح الخالي من التشوهات ويؤدي قلة المرونة في المفاصل إلى سهولة التعرض للإصابات وبطء في العمل وعدم إتقان الأداء الفني للمهارات وكذلك صعوبة تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالقوة والرشاقة والسرعة وهذا يشكل عبئاً على الأربطة والعضلات مما يؤدي إلى سرعة الشعور بالتعب والإجهاد ويؤثر سلبياً على القوام.

### 5. العوامل البيئية Environmental factors:

تؤثر العوامل البيئية على القوام وأهم هذه العوامل هي ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بالإضافة إلى العادات القوامية التي ترتبط بأوضاع يؤديها الفرد كالوقوف والجلوس والمشي والجري خلال قيامة بأعماله اليومية والعادات الغذائية المتعلقة بنوعية الطعام ومدى العناية الكافية بالنواحي الصحية التي تتعلق بالطفل في الأسرة والمدرسة والتوجيهات المقدمة.

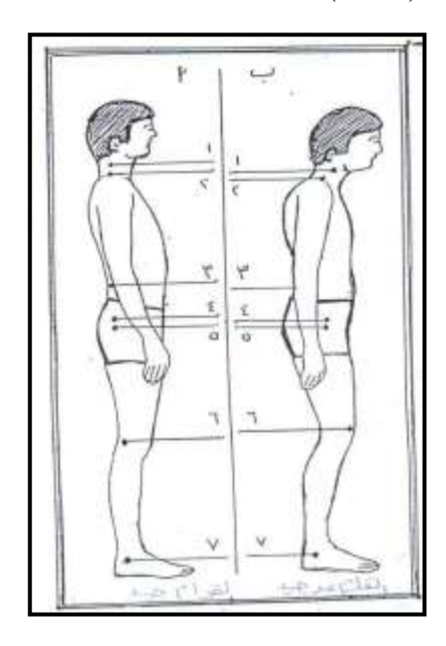
معايير القوام الجيد Good posture:

يعتبر الاتزان العامل المهم في القوام الجيد ففي حالة وقوف الفرد متزناً فإن مركز ثقل الجسم يقع في الحوض عند الفقرة العجزية الثانية وحتى يبقى الجسم في حالة اتزان على الجسم أن يبقى في خطاً عمودياً مع قاعدة الاتزان. ولكل جزء من أجزاء الجسم له مركز ثقل خاص به ويكون الجسم في حالة اتزان وثبات جيد عندما تعمل مراكز ثقل أجزاء الجسم المختلفة خطاً عمودياً مع مركز ثقل الجسم كله الموجودة في الحوض أمام الفقرة العجزية

الثانية. في هذا الوضع تكون العضلات لاسيما عضلات القوام في حالة اتزان مع بذل أقل مجهود للحفاظ على الوضع العمودي للجسم، وفي القوام الجيد يجب أن تقع جميع مراكز ثقل الجسم المختلفة على خط عمودي واحد وهي:

1. الرقبة.
2. الكتفين.
3. أسفل الظهر.
4. الحوض(مركز ثقل الجسم).
5. مفصل الفخذ .
6. مفصل الركبة.
7. مفصل القدم أو الكاحل كما في الشكل(9-أ).

أما القوام الغير جيد تكون مراكز أجزاء الجسم المختلفة خارج خط العمود كما في الشكل (9- ب).



| حالة القوام / أجزاء الجسم | القوام الجيد | القوام غير الجيد |
|---|---|---|
| الرأس | لأعلى والذقن للداخل والنظر للإمام وطرف الأذن أعلى الكتف | الرأس للأمام والنظر لأسفل وطرف الأذن يبعد عن أعلى الكتف |
| الصدر والكتفين | الصدر لأعلى والكتفان للخلف وفي حالة استرخاء | الصدر منخفض والكتفان ساقطان لأسفل وللأمام |
| البطن و الحوض | الجزء السفلي للبطن للداخل ومسطح قليلا وزاوية الحوض مع الجذع طبيعية | بروز البطن للخارج وارتخاء جدارها واتجاه الحوض للأسفل بشكل ملحوظ |
| الظهر | بشكل مستقيم وليس متصلباً مع وجود تقوس طبيعي في أعلى الظهر وتجويف طبيعي في اسفله (القطن). | زيادة انحناءات الظهر بشكل مبالغ فيه (أعلى الظهر والقطن) |
| الركبتان | الركبتان غير متصلبتين وفي حالة انثناء خفيف غير ملحوظ | الركبتان للأمام أو للخلف (وجود تقوس للداخل أو للخارج أو للخلف) |
| وزن الجسم | موزع على القدمين بالتساوي وكلا القدمين والأصابع متجهة للأمام وقليلاً للخارج | وزن الجسم غير موزع على القدمين بالتساوي |

**والجدول (1) يوضح الفرق بين القوام الجيد والقوام غيرالجيد:**

## إرشادات تعليمية للعادات والأوضاع القوامية

يجب على مدرس التربية الرياضية أن يعمل على إكساب الطلبة العادات القوامية الجيدة وذلك بتزويدهم بالنواحي المعرفية المتعلقة بالقوام والاتجاهات الإيجابية للعادات القومية الجيدة وأن يوضح للطلبة مساوئ القوام غير الجيد أو الضعيف وحسنات القوام الجيد وعلى مدرس التربية الرياضية أيضاً مراقبة وملاحظة الأوضاع القوامية للطلبة أثناء الجلوس والوقوف والمشي والجري والحمل والرفع والدفع والعمل على تصحيح الأوضاع والعادات القوامية الخاطئة عند مشاهدتها أو حدوثها.

العادات القوامية الصحيحة:

1. عند المشي تأكد أن يكون الجسم مفرود والقدمان للأمام والنظر أماماً واسترخاء الذراعين.
2. عند الجلوس تأكد أن يكون الظهر مفرود وعدم الميل لأحد الجانبين واتزان الحوض أو المعقدة كلها على المقعد.
3. عند حمل الأشياء في اليدين أعمل على موازنة الأشياء باستخدام اليدين .
4. عند رفع الأشياء عن الأرض أثني الركبتين مع المحافظة على وضع الظهر مفرودة.
5. عند سحب أدراج المكتب المنخفضة طبق كما ورد في البند الرابع.

العادات القوامية الخاطئة:

1. الوقوف غير السليم والجسم المترهل يشكل ضغط على المفاصل.
2. المشي والجسم غير مفرود والقدمان للخارج.
3. الجلوس على كرسي مقعر مما يحدث شد لأعلى الظهر والرقبة.
4. الجلوس على كرسي مرتفع جداً يسبب شد في الظهر والرقبة.
5. الجلوس على مسافة كبيرة من ظهر الكرسي يحدث شد في الذراعين والظهر.
6. ارتداء الحذاء الضيق وبكعب عالي يحدث شد للرجلين والحوض وأسفل الظهر.

## تمرينات لتحسين القوام:

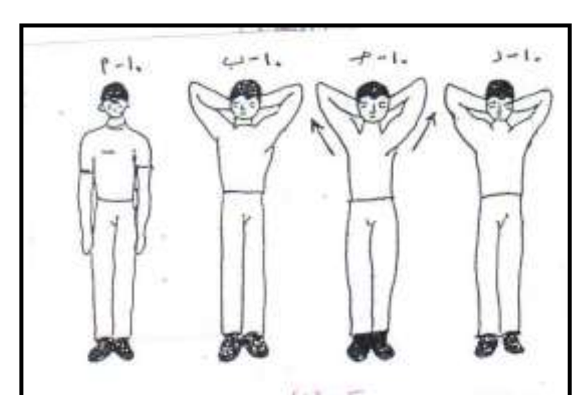
أنه لمن الضروري عند أداء التمرينات الموجهة لتحسين القوام يجب أن يراعى فيها الإيقاع البطيء مع التحكم الجيد في حركات الجسم ومراعاة التدرج في الأداء وسوف نستعرض بعض التمرينات الموجهة لإصلاح القوام الضعيف أو غير الجيد.

التمرين الأول:

الوضع: الوقوف تشبيك الذراعين خلف الرقبة، المرفقان للخارج.

الحركة : تحريك المرفقين للأعلى وللخلف ببطء والثبات أربع عدات ثم ضغط الذراعين للأمام والثبات في أربع عدات .

التكرار: ست مرات

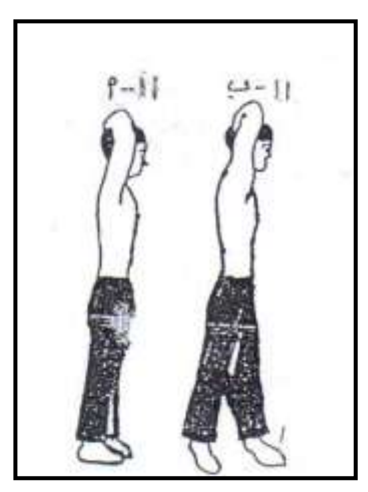


التمرين الثاني:

الوضع: الوقوف الوضع أماماً، تشبيك الذراعين خلف الرقبة.؟

الحركة: رفع عقب القدم الخلفية والثبات أربع عدات، تبديل موضع القدمين والثبات في أربع عدات

التكرار : ست مرات

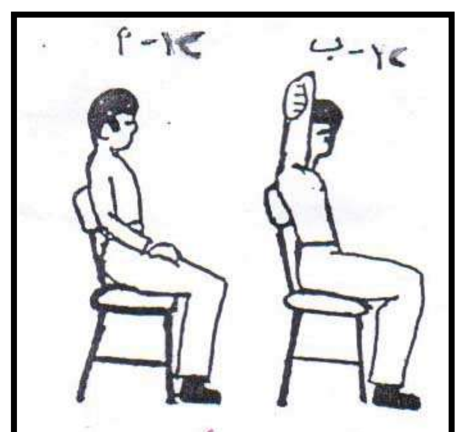


التمرين الثالث:

الوضع: الجلوس على كرسي القدمان مسطحتان على الأرض

الحركة : تشبيك الذراعين خلف الرأس مع جعل الأصابع تلمس المرفقين والثبات أربع عدات

التكرار : ثلاث مرات

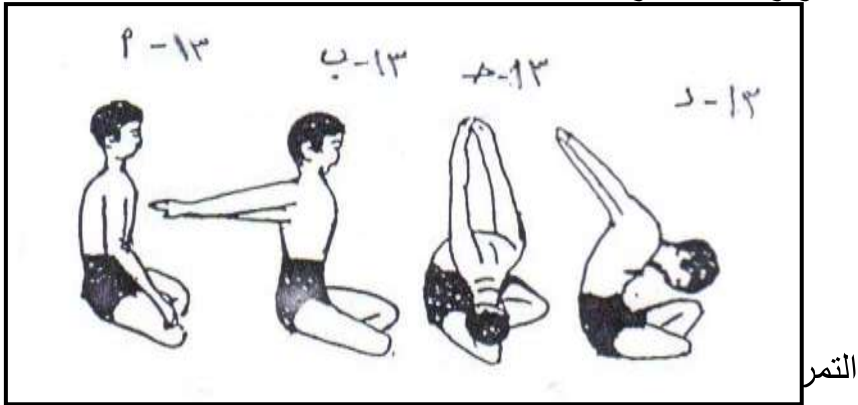


التمرين الرابع:

الوضع: جلوس تربيع مد الذراعين خلفاً مع تشبيك اليدين.

الحركة : لف الجذع جهة اليمين ببطء لمحاولة لمس الركبة بالرأس والثبات أربع عدات ثم لف الجذع جهة اليسار لمحاولة لمس الركبة بالرأس ببطء والثبات أربع عدات .

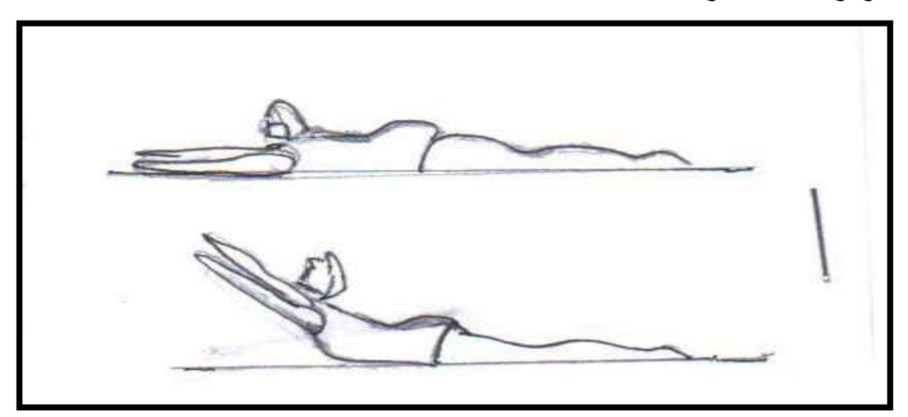
التكرار : ثلاث مرات




التمر

الوضع: الانبطاح ، الذراعان عالياً، الكفين لأسفل.

الحركة: رفع أعلى الظهر، الرأس والذراعان عالياً والثبات أربع عدات
التكرار: ثلاث مرات

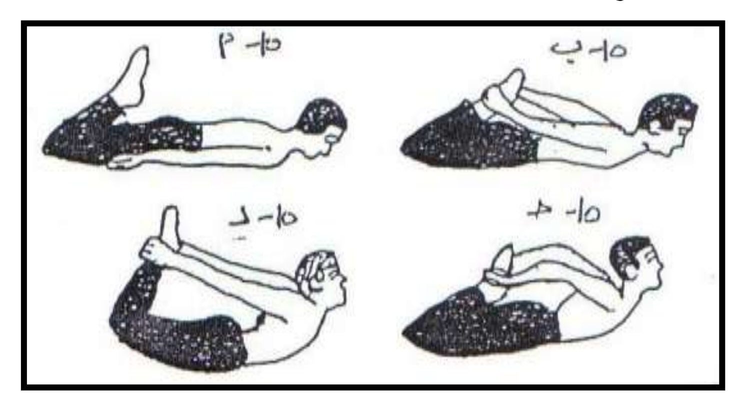


التمرين السادس:

الوضع: الانبطاح الذراعين بجانب الجسم ، ثني الركبتين، ضم الكعبين.

الحركة: مسك القدمين باليدين مع رفع الرأس والجذع لأعلى في الوقت نفسه رفع الركبتين عن الأرض. والثبات أربع عدات.

التكرار: ثلاث مرات.



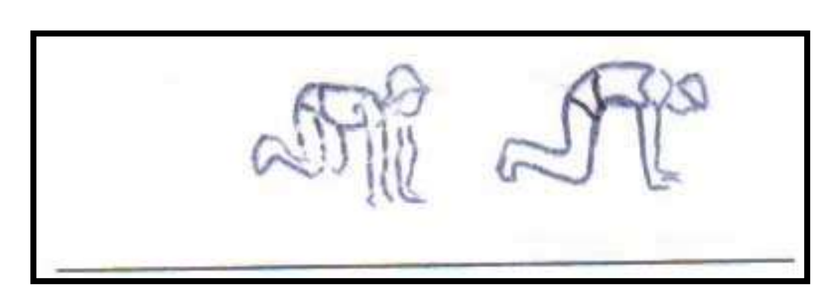
(شكل15)

التمرين السابع:

الوضع : الجثو الأفقي، ارتخاء الظهر.

الحركة: عمل تقوس في الظهر لإحداث استدارة إلى أقصى حد، مع انقباض عضلات البطن والثبات أربع عدات.

التكرار: ست مرات



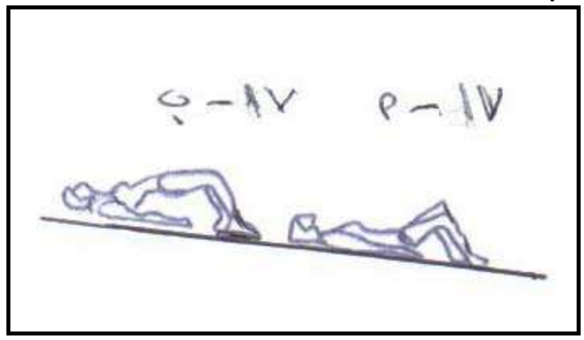
(شكل16)

التمرين الثامن:

الوضع: رقود الذراعان بجانب الجسم، ثني الرجلين لملامسة باطن القدمين الأرض وضم القدمين.

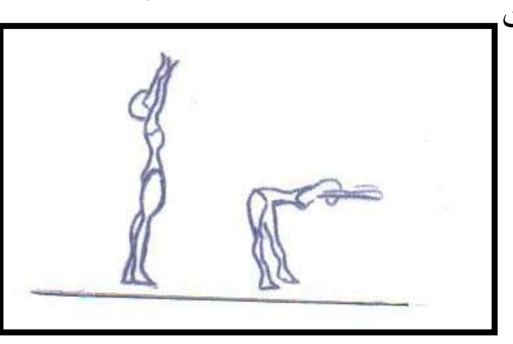
الحركة: رفع المقعدة عن الأرض للارتكاز على الكتفين، يراعى بقاء اليدين بجانب الجسم، والثبات أربع عدات.

التكرار: ثلاث مرات.




( الشكل17)

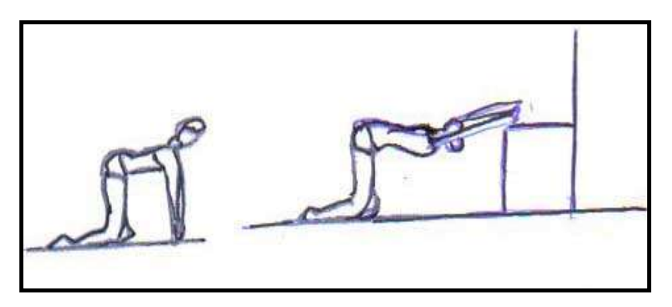
التمرين التاسع:
الوضع: وقوف الذراعين عالياً، مسافة مناسبة بين القدمين.
الحركة : ميل الجذع أماماً أسفل ببطء للوصول إلى مستوى الأفقي مع الأرض يراعى بقاء الرجلين مفرودة. والثبات أربع عدات.
التكرار: ثلاث مرات



(شكل18)

التمرين العاشر:
الوضع: جثو أفقي . الذراعان أماماً مسك المقعد.

الحركة: ضغط الصدر للأسفل، يراعى أن تكون الذراعين مفرودتين الجذع أفقي وموازي للأرض الرأس بين الذراعين والمسافة بين الكتفين باتساع الصدر.
الثبات أربع عدات.
التكرار: ست مرات.



# الفصـــــــــــــــــــل العاشر

## نماذج من الإصابات الرياضية

## الشائعة في المرحلة الابتدائية

- أسباب حدوث الإصابات
- طرق الوقاية من الإصابات
- الجروح
- النزيف
- الكسور
- الخلع
- اللوي أو الملخ
- التمزق العضلي
- التشنج (التقلص) العضلي
- أجهاد العضلات
- الكدمات
- الإغماء أو الغثيان
- الصدمة
- ضربة الشمس

## نماذج من الإصابات الرياضية

## الشائعة في المرحلة الابتدائية

الملعب هو الميدان الذي يتنافس فيه الرياضيين بفنونهم ومهاراتهم ويبذلون كل جهد من أجل تطوير كفاءتهم وقدراتهم البدنية للفوز بالمبارة وبما أن اللعب هو نشاط متفجر ومستمر الحركة فأثناء ممارسة هذا النشاط من الطبيعي حدوث إصابات شديدة وبعضها طفيفة وتختلف حسب حالتها وتحدث في أوقات غير متوقعة فيفاجئ بها الإداريين والمدربين واللاعبين.

ويتعرض الطلبة للإصابات أثناء الدرس نتيجة لحركتهم المستمرة داخل الفصول الدراسية والمدرسية وقد تؤدي مثل هذه الإصابات إلى إحجام الطلبة عن ممارسة الأنشطة الرياضية. وتكوين اتجاهات سلبية نحو النشاط الرياضي ودرس التربية الرياضية وهنا يبرز دور مدرس التربية الرياضية في اتخاذ الإجراءات والاحتياطات الاحترازية لمنع حدوث الإصابات الرياضية.

### أسباب حدوث الإصابات الرياضية:

تحدث الإصابات الرياضية نتيجة لسبب أو عدة أسباب منها:

1. نوع النشاط الرياضي الممارس وطبيعته.
2. مستوى المناقشة.
3. الكفاءة البدنية الفسيولوجية للاعب.
4. الاستعداد النفسي للاعب.
5. عدم الالتزام بالأوامر الطبية.
6. عدم مراعاة قوانين اللعب.
7. السلوك غير الرياضي.
8. سوء التنظيم وطريقة التدريس أو التدريب.
9. سن اللاعبين الذين يمارسون الرياضة
10. العوامل الطبيعية.

## طرق الوقاية من الإصابات الرياضية:

ولتلافي حدوث الإصابات الرياضية لدى الطلبة أثناء دروس التربية الرياضية أو النشاط الداخلي أو الخارجي وخلال تواجد الطلبة بالمدرسة يجب على المدرس أخذ الاحتياطات اللازمة لتجنب أسباب حدوث الإصابات وتوفير إجراءات الأمن والسلامة في المواقف التعليمية وإتباع التعليمات والإرشادات التالية:-

1. معرفة أسباب حدوث الإصابات الرياضية وطرق الوقاية لمنع حدوثها.
2. تقديم المعلومات والإرشادات للطلبة عن الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للوقاية منها.
3. إجراء الكشف الطبي الدوري والفحوص الطبية الدورية للطلبة.
4. إتباع التدريب العلمي المنتظم الذي يراعي الفروق الفردية بين الطلبة والذين لا يسمح بزيادة التوتر لديهم.
5. التخطيط الواعي للبرنامج التدريبي المبني على أسس علمية سليمة.
6. غرس العادات الصحية التي تتعلق بالنظافة والتغذية والراحة والاسترخاء في نفوس الطلبة.
7. اختيار الوقت المناسب للتدريب ضمن ساعات محدودة وبإشراف المدرس والابتعاد عن الجو شديد الحرارة في الصيف مثلاً.
8. التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة والملاعب قبل استعمالها.
9. التأكد من استعداد الطلبة نفسياً وبدنياً وذهنياً قبل الاشتراك في النشاط الرياضي.
10. التأكد من عدم تعاطي اللاعبين المنشطات والأدوية المنبهة حيث أن تعاطيها يؤدي إلى إجهاد الجهاز العصبي.
11. الالتزام بقوانين اللعب لأن الهدف من القانون الرياضي هو حماية اللاعب وتأمين سلامته.
12. مراعاة تجانس الفرق وخاصة في اللالعاب الجماعية من حيث العمر والقوة والجنس والمستوى المهاري.
13. الراحة الكافية والمناسبة للاعبين سواء كان بين التمارين الرياضية لاستعادة الشفاء وتجنب التعب والإرهاق والنوم الكافي للاعب.

14. الاهتمام بعملية الإحماء العام الكافي والمناسب لتهيئة أجهزة الجسم للعمل.
15. الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالألعاب والمهارات التي يمارسها الطلبة.
16. توفير العلاج المناسب عند حدوث الإصابة مباشرة ولو كان بسيطاً وتنفيذ وأتباع إرشادات الطبيب.
17. عدم اشتراك الطالب في الأنشطة الرياضية وهو مريض.
18. مراعاة مبدأ التدرج عند أداء التمرينات وتعليم المهارات.
19. استخدام الملابس والأحذية المناسبة والمطابقة لقوانين الألعاب.
20. غسل المراتب والبسط بمحلول مطهر لتجنب نقل العدوى.
21. التأكد من نظافة دورات المياه والأدشاش.
22. توفير حقيبة للإسعافات الأولية.
23. الإشراف على الطلبة أثناء الهبوط على السلالم من ألأدوار العليا ومراقبة أماكن تكدس وازدحام الطلبة لتجنب الاصطدام.
24. يجب على المدرس أن يحتفظ بأرقام التلفونات الخاصة بالطبيب ومستشفى الطوارئ وقسم المطافي...الخ.
25. يجب على المدرس تنبية الطلبة في حالة العلاج بالعقاقير الطبية تفادي الآثار الجانبية لها.

نماذج من الإصابات الرياضية الشائعة المرحلة الابتدائية

الجروح Wounds:

الجرح هو عبارة عن انقطاع أو انفصال في أنسجة الجسم الرخوة كالجلد

أنواع الجروح:

**1. السحجات Abrasons:**

هي الجروح التي تحدث في طبقات السطحية من الجلد على شكل خدوش نتيجة تعرضها للاحتكاك بسطح خشن.

**2. الجرح القطعي Cutor Incised Wound:**

تكون حافتا الجرح منتظمتين ويحدث نتيجة التعرض لآلة حادة كالسكين أو قطع الزجاج المكسورة أو العوارض الخشبية المدببة أو أجزاء السور الحديدية وفي أغلب الحالات يكون الجرح عميقاً ومصحوب بنزيف شديد.

**3. الجرح الرضي Contued Wound:**

تكون حافتا الجرح غير منتظمتين حيث يحدث تمزق للجلد أو سحق الجلد ويسبب تلفاً في الأنسجة ويحدث ذلك نتيجة ارتطام اللاعب بجسم صلب غير حاد.

**4. الجرح النافذ العميق:**

يحدث نتيجة اختراق الجلد بآلة حادة مثل الخنجر أو الرمح أو سيف المبارزة أو أي جسم رقيق مدبب.

طريقة العلاج:

يتم معالجة الجروح داخل الملعب إذا كان الجرح صغيراً. أما إذا كان الجرح كبيراً يجب استشارة الطبيب والمبادئ العامة لعلاج الجروح ما يلي:

1. تنظيف وتعقيم مكان الإصابة بالمطهرات بكل رفق وعدم إزالة التجلط الدموي الذي يحدث على مكان الجرح نتيجة النزف
2. إيقاف النزف بواسطة الضغط المباشر على مكان الإصابة بقطعة من الشاش أو بكيس من الثلج أو رش كلوراثيل على مكان الإصابة فتعمل على برودة وانقباض الأوعية الدموية فتقلل من النزف.
3. إعطاء اللاعب المصاب حقنة من مصل التيتانوس للوقاية.

النزيف Hemorrhage:

النزيف هو عبارة عن خروج الدم بمقادير كبيرة من الأوعية الدموية حيث يعمل الجسم على وقف النزيف الذي يقل بالتجلط

أنواع النزيف

يقسم النزيف حسب مكان النزف إلى ثلاثة أنواع

1. النزيف الخارجي External – Hemorrhage

هو النزيف الذي يكون خارج سطح الجسم عند الإصابة كالجروح.

2. النزيف الداخلي Internal – Hemorrhage

هو أكثر خطراً ويخرج من الأوعية الدموية التي بداخل الجسم ولا يخرج إلى الخارج ويمكن معرفته من خلال الأعراض التي تظهر على المصاب ويمكن أن يكون النزيف وريدي حيث يكون الدم أحمر قاتم يميل إلى السواد. أو يكون شرياني فيكون لون الدم أحمر قان ويخرج على شكل دفعات متتالية تبعاً لسرعة نبضات القلب ويمكن أن يكون شعيري ويخرج الدم من فتحات دقيقة ويكون مشابه إلى الإدماء أكثر منه إلى النزيف ويلاحظ كما لو أنه رشحاً على سطح الجلد.

3- نزيف فتحات الجسم مثل الأنف، الفم وفتحة الشرج.

اعرض النزيف الدموي عامة:

1. فقدان القوة مع دوار وإغماء.
2. اصفرار الوجه والجلد.
3. صعوبة في التنفس.
4. انخفاض درجة الحرارة
5. جفاف الفم مع الشعور بالضماء الشديد.
6. يتذبذب النبض فيضعف أحياناً ويزداد سرعة أحياناً أخرى.
7. هبوط ضغط الدم.
8. الضجر وعدم الاستقرار لضيق التنفس.

طريقة إسعاف النزيف الشرياني:

1. الضغط المباشر على مكان النزف لحين ربطه.
2. الضغط بقطعة من القماش على الشريان لمنطقة النزف.
3. تغطية مكان الجرح بقطعة من القماش المعقمة لمنع التلوث.
4. نقل المصاب بأسرع ما يمكن إلى المستشفى.

5. في حالة وجود صدمة عصبية، يجب أن :يستلقي المصاب على الظهر بحيث يكون الرأس منخفضاً عن الجسم، ورفع الأطراف السفلى أعلى من الجسم بهدف زيادة الدم الوارد إلى القلب ومنه إلى الدماغ.
6. تدفئة الشخص المصاب ببطانية مثلاً لحين حضور الطبيب.
7. في حالة توقف تنفس المصاب يجري له تنفس صناعي.
8. ينقل الشخص المصاب إلى المستشفى لإجراء الفحص الشامل والعلاج التام.

علاج نزيف الأنف:

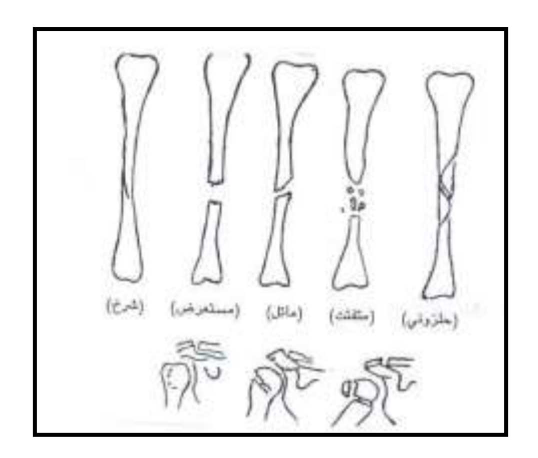
1. يجلس المصاب مع ثني الرأس للخلف.
2. تخفيف أو إزالة الملابس الضاغطة حول الرقبة والصدر.
3. استخدام كمادات ماء بارد على الأنف والجبهة ومؤخرة الرأس.
4. ضغط الأنف بالسبابة والإبهام أسفل عظمة الأنف من 5-10 دقيقة في وضع ثني الرأس للخلف.
5. في حالة استمرار النزيف في جهة واحدة من الأنف ، يحشى الأنف بشاش نظيف .
6. بعد توقف النزيف يلازم المصاب الفراش والراحة وعدم أداء أي مجهود

الكسور Fracture:

يحدث الكسر نتيجة الاصطدام أو السقوط بعنف بحيث تتغلب قوة الارتطام على قوة العظم فينكسر كما يمكن أن يحدث الكسر نتيجة إصابة غير مباشرة مثل كسر العمود الفقري عند السقوط من مكان مرتفع على القدمين أو نتيجة المرض كإصابة العظام بأمراض تؤدي إلى ضعفها فعند تعرضها لجهد شديد يحدث الكسر مثل الأمراض التي تؤدي إلى نقص الكالسيوم في العظم وحالات الأورام.

أشكال الكسور:

1. كسر غير كامل: هو حدوث شرخ في العظم مع عدم وجود انفصال فعلي لأجزاء العظم.
2. كسر كامل : وهو انفصال كامل لأجزاء العظم حيث يكون في إشكال متعددة كما في الشكل (20).




الشكل(20)

أعراض وعلامات الكسور:

1. شعور بألم شديد ومفاجئ بموضع الكسر يزداد عند المس أو تحريك العضو المسكور.
2. ظهور ورم وكدم وتغير لون الجلد( إزرقاق) نتيجة لتمزق الأوعية الدموية والأنسجة المصابة.
3. عدم القدرة على تحريك العضو المصاب في بعض الحالات.
4. سماع صوت غير طبيعي في منطقة الكسر عند تحريك العضو المصاب.
5. وجود تشوه في شكل العظمة المكسورة ويكون شكلها غير طبيعي.
6. التحريك غير الطبيعي للعضو المصاب في مكان لا يوجد أصلاً فيه حركة حيث لا يوجد مفصل حقيقي.
7. ارتفاع درجة الحرارة.
8. في حالة الكسور المضاعفة المصحوبة بجروح وحدوث نزيف دموي ينتج عن ذلك انخفاض ضغط الدم وسرعة النبض وضعف التنفس والتعرق.

الإسعافات الأولية للكسور:

1. عدم تحريك المصاب وعلى الأخص المنطقة المصابة لتلاقي حدوث ألم أو صدمة أو أي مضاعفات أخرى.
2. إسعاف المصاب أولاً في حالة اختفاء النبض والتنفس.
3. إيقاف النزيف إن وجد.
4. علاج أعراض الصدمة إن وجدت.
5. في حالة وجود جرح يكشف عن العضو المصاب بقص الملابس، وفي حالة عدم وجود جرح لا ترفع الملابس.
6. تثبيت العضو المصاب بعمل جبيرة مناسبة متوفرة لمنع حركته .
7. تنظيف الجرح بمادة معقمة في حالة الكسور المفتوحة.
8. في حالة وجود ورم يستخدم الماء البارد أو الثلج.
9. تدفئة المصاب وإعطائه بعض مسكنات الألم.

10. نقل المصاب فوراً إلى أقرب مستشفى.

الخلع Dislocation:

الخلع هو انتقال أو خروج إحدى العظام المكونة للمفصل من مكانها الطبيعي نتيجة تأثير قوى على المفصل بشكل مباشر أو غير مباشر ويؤدي عادة إلى إصابة الأربطة المحيطة بالمفصل.

أنواع الخلع:

1. الخلع الجزئي: هو خروج العظم جزئياً من مكانة الطبيعي بحيث يبقى جزء من سطحه مواجهاً لسطح العظم الأخرى.
2. الخلع الكلي: هو خروج العظم كلياً من مكانة الطبيعي حيث أن سطحه المفصلي لا يقابل سطح العظم المقابل له على الإطلاق. وأكثر المفاصل تعرضاً للخلع هي مفصل الكتف والمرفق والأصابع والفخذ والقدم.

أعراض الخلع:

1. الم شديد في منطقة الخلع.
2. ورم شديد حول المفصل.
3. تشوه مكان الخلع بشكل غير الطبيعي للمفصل.
4. فقدان الحركة للمفصل المخلوع.

طريقة العلاج:

1. تهدئة المصاب نفسياً.
2. تثبيت الطرف المصاب بوضع مريح حتى يتم نقله إلى الطبيب المختص .
3. تجنب اصطدام أطراف العظم المخلوع ببعضها مما يسبب ألماً شديداً.
4. عدم تحريك المفصل المصاب حتى يتم التأكد من نوعية الإصابة.
5. أخذ صورة إشعاعية للمفصل للتأكد من الإصابة وعدم وجود مضاعفات ككسر نهاية العظام المقابلة.
6. تدليك سطحي خفيف للمنطقة المجاورة بهدف تنشيط الدورة الدموية.
7. القيام بتمرينات متدرجة لتقوية أربطة المفصل والعضلات المحيطة.

اللوي أو الملخ Sprains:

اللوي أو الملح هو عبارة عن تمزق جزئي أو كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل نتيجة زحزحة مؤقتة، حيث أن العظام تعود إلى وضعها الطبيعي تاركة الرباط متمزقاً.ويحدث إصابة أربطة المفصل نتيجة قوة خارجية أكبر من قوة المفصل على تحملها أو نتيجة لحركة عنيفة في اتجاه معين أو التواء مفاجئ للمفصل . وأن أكثر المفاصل تعرضاً للإصابة هي مفصل اليد والقدم والركبة والكتف.

درجات الملخ:

1. الدرجة البسيطة: يكون التمزق لعدد قليل من ألياف الرباط وبدون حدوث مضاعفات في المفصل.
2. الدرجة المتوسطة: يكون تمزق ألياف الأربطة كبيراً حيث يبقى الرباط بدون انقطاع وقد يؤثر على استقرار المفصل.
3. الدرجة الشديدة: وتشمل تمزق الرباط أو الأربطة بالكامل وانقطاعها. وقد يحدث خلع في المفصل أو في حالة عدم انقطاع الرباط يحدث كسر في منطقة اتصال الرباط بالعظم.

أعراض وعلامات الملخ:

1. ألم شديد في المفصل ويزداد الألم عند القيام بأي حركة تحدث شداً في الرباط المتمزق.
2. تورم مكان الإصابة نتيجة زيادة السائل الزلالي الموجود بالمفصل.
3. التهاب الغشاء الزلالي.
4. نزيف دموي داخلي في الشعيرات الدموية الموجودة في منطقة المفصل.
5. تغير لون الجلد في مكان الإصابة في حالة النزيف الدموي الشديد.
6. ارتفاع درجة حرارة المنطقة المصابة.

**طريقة العلاج (الإسعاف الأولي):**

1. إبعاد اللاعب المصاب خارج الملعب مباشرة.
2. الراحة التامة للمفصل المصاب.

3. استخدام الماء البارد أو الثلج المجروش لمدة نصف ساعة للسيطرة على النزف والتورم والألم.
4. العمل على راحة المفصل المصاب من الثقل الواقع عليه لمدة 24-48 ساعة على الأقل.
5. أعطاء المصاب مسكناً للألم يقرره الطبيب.
6. التأكد من عدم وجود كسر في المنطقة المصابة بأخذ تصوير شعاعي للمنطقة .
7. استخدام عكازات أو غيرها أثناء التحرك في حالة كون الإصابة في أحد الأطراف السفلى.

التمزق العضلي Muscle Strain:

التمزق العضلي هو حدوث تمزق للألياف العضلية أو الأوتار الناتج عن جهد عضلي عنيف أكبر من تحمل العضلة..

**أسباب حدوث التمزق العضلي:**

1. الانقباض أو التقلص المفاجئ والشديد للعضلة.
2. الانقباض غير المتناسق بين مجموعتين من العضلات تتعاكس مع بعضها في العمل.
3. القيام بجهد عضلي شديد أكبر من قوة تحمل العضلات.
4. النقص الشديد للأملاح المعدنية والماء.
5. عدم ملائمة مطاطية العضلات للحركات والمهارات التي يؤديها اللاعب .
6. الإحماء غير الجيد للعضلات.
7. اشتراك اللاعب في التدريب أو المباراة قبل شفائه من تمزق عضلي سابق.

درجات التمزق العضلي:

1. الدرجة البسيطة: وهي تمزق لعدد قليل من الألياف العضلية ويتم الشفاء بدون أضرار عضلية وخلال فترة زمنية قصيرة.
2. الدرجة المتوسطة: وهي تمزق عدد كبير من الألياف العضلية مع بقاء استمرارية العضلة.

3. الدرجة الشديد: وهي تمزق العضلة بالكامل وانقطاع وترها.

**أعراض وعلامات التمزق العضلي:**

1. الم شديد في مكان الإصابة.
2. تورم مكان الإصابة بسبب النزيف الداخلي بعد48 ساعة حيث يتغير لون المنطقة المصابة إلى الأحمر ثم الأصفر بعد مرور عدة أيام .
3. ضعف شديد للعضلة عند أداء وظيفتها.

**طريقة العلاج (الإسعاف الأولي)**

1. إبعاد المصاب خارج الملعب فوراً.
2. استخدام وسائل التبريد كاستعمال كمادات باردة لإيقاف النزيف أو تخفيفه والتحكم في تقليل كمية التجمع الدموي ولمدة نصف ساعة بعد حدوث الإصابة مباشرة.
3. الراحة التامة للعضلة أو الوتر المصاب.
4. ربط مكان الإصابة برباط ضاغط.
5. في حالة الألم الشديد يعطي مسكن للألم.
6. إعطاء بعض المضادات الحيوية لمنع الالتهابات .
7. التدخل الجراحي في حالة حدوث تمزق كلي للعضلة أو الوتر.
8. بعد التئام التمزق على اللاعب أن يراعي التدرج في التمرين إلى أن تعود العضلة إلى حالتها الطبيعية.

التشنج (التقلص) العضلي:

التشنج هو عبارة عن تقلص العضلة أو العضلات تقلصاً قوياً ومؤلماً، ويستمر هذا التقلص لوقت قصير بعض ثوان أو يطول لدقائق معدودة. ويحدث هذا التقلص أثناء القيام بالمجهود العضلي أو بعد الانتهاء منه. ويحدث هذا التقلص نتيجة لبعض التغيرات الكيميائية داخل العضلة كبقاء كميات من عنصر الصوديوم مما يغير من طبيعة الوسط الداخلي لليفة العضلية أو تعرض العضلة لنقص الأوكسجين أو يحدث نتيجة لرد فعل عصبي.

**أسباب التقلص العضلي:**

1. إجهاد العضلة أكثر من طاقتها ولمدة طويلة.
2. التدريب الخاطئ والعنيف.

3. اللعب بطقس شديد البرودة قبل عمل الإحماء وتهيئة العضلات.
4. تأدية اللاعب حركات غير اعتيادية.
5. تقلص العضلات الناتج عن نفاذ النشاط العضلي خاصة أن الأوعية الدموية تكون بطيئة في التخلص من المخلفات التي تنتج عن العمل العضلي.
6. التغذية غير الجيدة.
7. ارتداء أحذية غير المناسبة (كعب عالي مثلاً).

**طريقة العلاج :**

1. إيقاف المصاب عن الحركة وإخراجه من الملعب.
2. العمل على فرد أو سحب العضلة عكس اتجاه عملها.
3. تدفئة العضلة المتقلصة باستعمال كمادات حارة أو صب ماء أو هواء حار.
4. عدم تدليل العضلة فقد يؤدي إلى زيادة تقلصها أو قد تؤدي إلى تمزق جزء من الألياف العضلية.
5. الراحة التامة وعدم اشتراك اللاعب المصاب باللعب.
6. بعد رجوع العضلة إلى وضعها الطبيعي ننصح بأخذ حمام بخار والتدليك المسحي الخفيف.

إجهاد العضلات:

إجهاد العضلات هو شعور اللاعب بالتعب المصحوب بالألم في العضلات وذلك بعد القيام بمجهود عضلي لمدة طويلة أو بعد القيام بمجهود عضلي عنيف وتظهر هذه الأعراض بعد المجهود مباشرة أو بعد ساعات من القيام بالمجهود.

**طريقة العلاج:**

1. عمل تمرينات بدنية متوسطة الشدة متزنة لإزالة المخلفات الناتجة عن المجهود
2. التدفئة وخصوصاً بالحمامات الدافئة.
3. التدليك لتنشيط حركة الدم في العضو الذي به الألم والتعب

الكدمات (الرضوض) Contusions:

تحدث الرضوض نتيجة صدمات خارجية مباشرة تؤثر على أنسجة الجسم المختلفة سواء الأنسجة الرخوة أو الصلبة كالاصطدام بجسم صلب غير حاد مثلاً أو اصطدام اللاعب بزميلة بسبب التحرك المفاجئ والسريع أو ضربة بالكرة على مفصل الأصبع أو الوقوع من الوثب على الأرض أو تلقي لكمة قوية . وعادة تكون الرضوض مصحوبة بجروح.

فالرضوض في الرأس أو الجزء الأمامي من الساق يكون الجلد فوق هذه الأجزاء مشدوداً فوق العظم فيتعرض للتمزق ويصحب هذا الرض تمزق بعض الأوعية الدموية الصغيرة الواقعة تحت أثر هذا المؤثر الخارجي.

**أعراض وعلامات الكدمات:**

من علامات الكدمات حدوث ورم في مكان الإصابة مع الشعور بألم شديد وفقدان المقدرة على الحركة بالنسبة للجزء المصاب. ونتيجة للنزف الناتج عن تمزق الأوعية الدموية الشعرية يتغير لون الجلد فيكون أولاً أزرق ثم أخضر ثم أصفر وبعد ذلك يرجع إلى لونه الطبيعي.

**أنواع الكدمات:**

تقسم الكدمات إلى :

- الكدم العضلي.
- الكدم المفصلي.
- الكدم العظمي.
- الكدم العصبي.

**الكدم العضلي Muscle Contusions:**

كدم العضلات من أكثر أنواع الكدمات حدوثاً في الملاعب الرياضية وهو من الإصابات المباشرة.

**طريقة العلاج:**

1. إيقاف اللاعب المصاب بعد الإصابة وعدم تحريك العضو المصاب مع اتخاذ الوضع المناسب الذي يؤدي إلى تخفيف التوتر في العضو المصاب.

2. إيقاف النزيف باستعمال كمادات الثلج أو كلوراثيل بوضعه على المنطقة المصابة لتقليل الألم والتورم. ورفع العضو المصاب لمدة 20-30 دقيقة حتى يقلل سريان الدم فيه وإلى أن يوقف النزيف.
3. ربط مكان الإصابة برباط ضاغط( الباندج) للحد من الحركة.
4. الراحة التامة للعضلة المصابة وعدم القيام بأي نشاط أو حركة لها وذلك خلال 24 إلى 36 ساعة تبعاً لشدة الإصابة.
5. في حالة الألم الشديد يعطي اللاعب المصاب مسكناً تبعاً لإرشادات الطبيب.
6. عدم تدليك الجزء المصاب مباشرة وخاصة في الأيام الأولى من الإصابة.
7. التدفئة باستخدام الحرارة.
8. وحتى يتم تنشيط الدورة الدموية تدلك المناطق المحيطة بالإصابة من قبل الطبيب.

**الكدم المفصلي Joint Contusions :**

يحدث الكدم المفصلي في معظم الأنشطة البدنية والرياضية وهو كدم كبير في المفصل وغالباً ما يحدث نزيف داخلي في المحفظة الزلالية وأكثر المفاصل تعرضاً لكدم هما مفصل الركبة والمرفق ثم يليهما مفصل القدم ومفصل الرسخ ومفصل الكتف. ومن أعراض الكدم المفصلي ظهور الورم بالمفصل نتيجة النزيف داخل فجوات المفصل وهو خليط من دم وسائل زلالي.

**طريقة العلاج:**

1. السيطرة على النزيف والتجمع الدموي داخل المفصل والتقليل من ورم المفصل باستخدام كمادات ماء بارد لمدة نصف ساعة تقريباً.
2. عمل رباط ضاغط فوق بطانة من قطع الكاوتشوك الاسنفنجي على شكل شرائح أو دوائر حسب شكل المفصل للحفاظ على الفجوات المفصلية في وضعها الطبيعي ولمنع تراكم الدم والسائل الزلالي في الأنسجة.
3. الراحة التامة للمفصل.

4. استعمال التجبيرة ثم التدليك بعد زوال التجمع ثم عمل التمرينات العلاجية.

**الكدم العظمي Bone Contusions:**

غالباً ما يحدث الكدم العظمي في الأماكن المكشوفة والمعرضة للإصابات المتكررة مثل كف اليد والأصابع وقصبة الساق.

**أعراض وعلامات الكدم العظمي:**

1. ألم شديد في مكان الإصابة.
2. حدوث ورم مكان الإصابة بسبب تمزق جزء من السمحاق الخارجي الذي يحتوي على الأوعية الدموية والأعصاب التي تتغذى على العظام.
3. تغير لون الجلد في مكان الإصابة.
4. عدم المقدرة على تحريك العضو المصاب.

**طريقة العلاج:**

1. الراحة التامة حتى تزول آثار النزف.
2. استخدام الكمادات الساخنة.

**الكدم العصبي Nerve Contusions:**

يحدث الكدم العصبي غالباً في المناطق المكشوفة في أماكن سطحية من الجسم مثل العصب الزندي عند المرفق فيؤدي إلى الإحساس بالألم الشديد لمدة بضع ثوان أو أكثر وأحياناً يحدث شلل مؤقت.

**طريقة العلاج:**

1. التدفئة باستخدام الحرارة.
2. الراحة التامة للعصب.
3. عدم استخدام التدليك فوق العصب المصاب.
4. عدم استخدام التدليك فوق العصب المصاب.
5. الوقاية والاحتياط لحماية العصب من الإصابات المستقبلية.

6. في حالة الإصابات الداخلية الخطرة كإصابة المخ نتيجة كدم الرأس وإصابة الأحشاء نتيجة كدم البطن ترسل هذه الحالات فوراً إلى أقرب مستشفى.

**الإغماء أو الغثيان Fainting:**

هو فقدان مؤقت للوعي قد لا يدوم أكثر من بضع دقائق ويحدث بسبب انخفاض مؤقت في كمية الدم الواصل إلى الدماغ وقد يتسبب في فقدان للرؤية وارتفاع الحرارة.

**أعراض وعلامات الإغماء:**

1. اصفرار لون المصاب.
2. تكون شفتا المصاب باهتتان.
3. زيادة التعرض لدى المصاب بشكل ملحوظ وبرودة في الأطراف.
4. نبض القلب بطيء وضعيف بشكل عام.
5. شعور المصاب بالدوار والميل إلى القيء.
6. فقدان الوعي.

**طريقة العلاج:**

1. استلقاء المصاب ظهره ورفع رجليه في مستوى أعلى الرأس.
2. تجفيف عرق المصاب جيداً.
3. فك الملابس الضاغطة على رقبته أو صدره أو خصره.
4. يرش ماء بارد على وجه المصاب.
5. يترك نائم في غرفة متجددة الهواء لحين حضور الطبيب.

**الصدمة:**

هي حالة هبوط في الأجهزة الحيوية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي ويمكن أن تصاحب الصدمة جميع الإصابات المفاجئة كالكسور أو النزيف الشديد سواء كان داخلياً أو خارجياً وحالات الحروق والنزلات المعوية الشديدة.

**أعراض أو علامات الصدمة:**

1. يرقد المصاب في حالة خمول وسكون.

2. انخفاض درجة حرارة الجسم وخصوصاً في الأطراف.
3. يكون لون المصاب شاحباً والجلد بارداً.
4. سرعة النبض وضعفه.
5. بطء في التنفس وغير منتظم.
6. زرقة في الأظافر.

**طريقة العلاج:**

1. إيقاف المصاب بعد الإصابة مباشرة ووضعه برفق ولين في مكان متجدد الهواء في وضع مستلقي على ظهره وضع الرأس منخفض عن مستوى الجسم والرجلين أعلى من مستوى الرأس ليتمكن الدم من الوصول إلى المخ. مع مراعاة إذا كان هناك إصابات أخرى مرافقة.
2. سند الجزء المصاب ووضعه بشكل مريح.
3. فك الملابس أو الأربطة الضاغطة على رقبته أو صدره.
4. استنشاق الأوكسجين أو عمل تنفس صناعي إذا لزم الأمر.
5. في حالة الصدمة ووجود نزيف يجب السيطرة على النزيف وتخفيف الألم بإعطائه مسكن عند اللزوم.
6. في حالة وجود كسور يجب مراعاة عدم ترك الجزء المصاب.
7. تدفئة المصاب ولفه ببطانية أو أي وسيلة أخرى لتنشيط الدورة الدموية .
8. في حالة التأكد من عدم وجود نزيف داخلي أو جرح في المعدة وزوال الإغماء يعوض الجسم عما فقد من سوائل بإعطائه المشروبات الساخنة كالشاي مثلاً.

ضربة الشمس:

تعتبر من الحالات الخطرة التي تنتج عن تعرض الشخص لأشعة الشمس الشديدة أو درجات الحرارة العالية مما يؤدي إلى اضطراب وفشل المركز المنظم للحرارة بالمخ في أداء وظائفه.

**أعراض وعلامات ضربة الشمس:**

1. جفاف الجلد واحمراره.
2. شعور المصاب بالدوار والغثيان والصداع.
3. شعور المصاب بضعف عام .

4. تؤدي أحياناً إلى فقدان الوعي وسرعة وعمق التنفس وازدياد سرعة النبض وقوته.
5. فمن الممكن أن يرافقها بعض التشنجات.

طريقة العلاج( الإسعاف الأولي):

1. نقل المصاب فوراً إلى مكان بارد.
2. خلع الملابس
3. إعطاء المصاب ماء بارد ليشربه، ويمنع إعطاء مشروبات ساخنة.
4. في حالة فقدان المصاب للوعي يرش بماء بارد ويمسح جسمه بماء بارد أو مثلج لحين نقله إلى المستشفى مع المحافظة على الجو الموجود به بارداً أثناء النقل.

# الباب الثاني

# نماذج لتطور التربية الرياضية

# في بعض الدول العربية

---

*الفصل الأول: التربية الرياضية في المملكة الأردنية الهاشمية*

*الفصل الثاني: التربية الرياضية في المملكة العربية السعودية*

# الفصـــــــــــــــــل الأول

## التربية الرياضية في

## المملكة الأردنية الهاشمية

- مقدمة:
- مراحل تطور التربية الرياضية في المملكة
- مرحلة فترة الانتداب البريطاني
- مرحلة ما بعد الاستقلال.
- مرحلة التربية الرياضية الحديثة.
- الرياضة الأردنية وتنظيماتها الإدارية.

# التربية الرياضية
# في المملكة الأردنية الهاشمية

## مقدمة:

من الملاحظ أن الرياضة في الوقت الحالي تعتبر مؤشراً على التقدم الحضاري لدى الأمم حيث يظهر ذلك من خلال المستوى المتقدم الذي وصلت إليه الدول في مجال المنافسات الرياضية وعليه فيجب تسخير والاستفادة من هذا التقدم وتوظيفه في مجال التربية الرياضية والرياضة لخدمة أبناء المجتمع لكسب الصحة واللياقة الشاملة.

ما يجب الإشارة إليه أن الأردن تأثر في الحضارات القديمة والحديثة منها اليونانية والرومانية ..وغيرها مروراً بالحضارة العربية الإسلامية وأستطاع الأردن أن يوظف الحاضر والإفادة من الماضي ويحاول رصد احتمالات الحاضر والمستقبل القريب والبعيد بهدف النهوض بالتربية الرياضية والرياضة وما لها من انعكاسات ايجابية على أبناء هذا المجتمع من الأمة الذي يعتبر جزاً من البشرية جمعاً يؤثر ويتأثر بها.

فالأردن يشهد نقلة حضارية في جميع المجالات التنموية منها والاقتصادية والاجتماعية والتربوية والرياضية.. وغيرها فالتربية الرياضية و الرياضة في الأردن مرت في مراحل تطور ولكنها ليست منفصلة وإنما متصلة وحيث أن الأردن شعباً له تراثه وتقاليده ويعود في أصوله إلى تراثه الإسلامي و شريعة السمحة.

## مراحل تطور التربية الرياضية والرياضة في المملكة:

من خلال البحث والاطلاع في تاريخ التربية الرياضية والرياضة في الأردن يمكننا أن نلاحظ أنها مرت في ثلاث مراحل تطور متصلة وعليه يجب أن نشير إلى أن الشعب الأردني مارس ألوان من الأنشطة الرياضية والرياضة قبل هذه المراحل فقد مارس الشعب الأردني رياضة الفروسية والسباحة والألعاب الشعبية وكرة القدم في الساحات الشعبية والعامة وساحات المدارس...وغيرها من الألعاب المختلفة، أما مراحل تطور التربية الرياضية والرياضة هي:

## مرحلة فترة الانتداب البريطاني من عام 1921-1946م:

من الأنشطة الرياضية التي كانت تمارس خلال هذه فترة الانتداب البريطاني وتأسيس الإمارة في:

- الفروسية: حيث زاد الاهتمام بها في عهد المغفور له الأمير عبد الله الأول وكانت لها المكانة اللائقة بين القبائل في المملكة.
- الرماية: كانت تمارس الرماية بالبندقية والأسلحة النارية بأنواعها وبمختلف أحجامها وكانت هناك اللعاب شعبية تمارس في الأرياف للرمي كارمي الحجارة على أهداف معينة وغيرها من العاب الرمي.
- المصارعة : لقد مارس الشعب الأردني المصارعة على نطاق ضيق وكانت تقام لها المسابقات في معسكرات الجيش الأردني.
- السباحة: مارس الشعب الأردني السباحة في البرك وحيث تواجد المياه كالبحر الميت والعقبة (البحر الأحمر ) ونهر الزرقاء ...وغيرها وكانت السباحة في ذلك الوقت غير مقيدة بطريقة العوم إلى أن تطورت وانتشرت من خلال الاحتكاك مع الجيش البريطاني الذي تواجد في الأردن بعد الحرب العالمية الثانية كدولة منتدبة في المعسكرات والقواعد الجوية المتواجدة في المناطق المختلفة في الأردن حيث توافرت الأدوات والمرافق لديها وخلال هذه الفترة مورست رياضات أخرى كاكرة السلة وكرة التنس والكرة الطائرة والفروسية والهوكي والملاكمة والإعداد البدني. وغيرها من الألعاب الرياضية وخلال هذه الفترة حدث تطورات ايجابية للرياضية في الأردن منها ما يلي:
- شكلت حينذاك فرق شعبية للألعاب المختلفة التي سميت بفرق الإحياء وأول فريق للإحياء كان فريق طلال الذي تشكل في عمان عام 1928م حيث أقيمت مباراة له مع فريق بردي في دمشق وفاز بها في عام 1923م.
- تشكل نادي الأردن وهو غير النادي الحالي وأنظم له فريق طلال الذي تشكل عام 1929م.
- في عام 1932م تأسس النادي الفيصلي (كان أسمه سابقاً نادي الكشاف العربي).
- عام 1932 م تأسس نادي القوقازي.

- عام 1939 م نص النظام رقم (02) لسنة 1939م لوزارة المعارف على تشجيع الحركات العلمية والأدبية والأعمال الكشفية والألعاب الرياضية بالإضافة إلى المهام الأكاديمية مما دعم وحفز الحركة الرياضية والشبابية حيث أخذت مكانتها في الأنظمة والقوانين الموضوعة في ذلك الوقت.
- عام 1941م تأسس نادي عمان ونادي الأردن الحالي.
- عام 1944 م تأسس النادي الأهلي ونادي الهومنتمن ونادي العربي في اربد.
- عام 1944م بدأ الدوري الأردني على كأس الأمير عبد الله حيث فاز فريق الفيصلي وحصل على المركز الأول.

## 2. مرحلة ما بعد الاستقلال(1947-1965م):

تميزت هذه المرحلة بالتطورات الايجابية في جميع الجوانب في المملكة بشكل عام وفي جانب التربية الرياضية بشكل خاص ومن هذه التطورات والإجراءات الإيجابية التي شهدتها هذه المرحلة في مجال التربية الرياضية و الرياضة مايلي:

- تأسس العديد من الأندية فقد تأسس نادي الجزيرة رسمياً عام 1947م ومن ثم نادي الشباب والنادي العربي وجلعاد ونادي الصريح وحيث اتسعت قاعدة الأندية.
- احتواء المنهاج المدرسي على مادة التربية الرياضية كمادة منهجية للطلاب والطالبات على السواء.
- في عام 1954م شاركت الأردن في بطولة المدارس العربية في مدينة بيروت في لبنان.
- عام 1952 تولى صاحب الجلالة الهاشمية الملك الحسين بن طلال سلطاته الدستورية مما ساعد ذلك في دفع عملية التنمية والتطور في جميع الجوانب بصفة عامة والتربية الرياضية والرياضة بصفة خاصة التي كان يحبها ويمارسها فقد مارس جلالة لعبة كرة القدم وكرة الرجبى وركوب الخيل والرماية والسباحة وسباق السيارات وركوب الدرجات...وغيرها من الألعاب الرياضية.
- في عام 1955م أقيمت أو بطولة على مستوى المملكة في سباق 5000م.

- تحت رعاية جلالة الملك حسين بن طلال عقدت المهرجانات الرياضية في مدينة السلط والقدس وكانت لأول مرة شاركت فيها طالبات المدارس الأردنية بمثل هذه المهرجانات.
- بهدف توفير الكادر العلمي والفني المؤهل أوفدت بعثات دراسية في مجال التربية الرياضية للطلبة المتفوقين رياضياً في نهاية كل عام دراسي.
- بدأ التحضير لتشكيل اللجنة الأولمبية فتم تشكيل لجنة رياضية عليا من المتخصصين في المجال وذلك للأعداد والمشاركة في الدورة الرياضية العربية الأولى في مدينة الإسكندرية عام 1953م ومن ثم تشكلت لجان تحضيرية للجنة إلى أن أقر مشروع اللجنة الأولمبية الأردنية وأصبح ساري المفعول عام 1961م.
- في عام 1962م أقيمت معسكرات الحسين للعمل والبناء لأول مرة في الأردن وكذلك وضع جلالة الملك الحسين حجر الأساس لمدينة الحسين الرياضية.
- عام 1964م صدر قانون التربية والتعليم رقم (916 لسنة 1964م حيث نصت المادة (005) بما يلي:

• تشجيع نشاطات الشباب داخل المؤسسات التعليمية وتنظيم شؤون هذا النشاط في جميع ميادينه في الوطن العربي و خارجه.
• تشجيع الحركات العلمية وتنظيم المحاضرات وتشجيع الدورات والجمعيات.

- في عام 1965م تأسست جمعية بيوت الشباب الأردنية.
- عام 1966م صدر قانون الجمعيات الخيرية والهيئات الاجتماعية حكم بموجبه كافة الهيئات الرياضية بما في ذلك اللجنة الأولمبية والاتحادات الرياضية والأندية.

## 3- مرحلة التربية الرياضية الحديثة:

تميزت هذه المرحلة للتربية الرياضية والرياضة الحديثة في منتصف الستينيات باهتمام الدولة في أنشاء وتطوير المنشآت والمرافق الرياضية والمؤسسات العلمية المتعددة التي أخذت على عاتقها الاهتمام في التربية الرياضية والرياضة وأعداد تطوير الكادر البشري لها من أصحاب

الاختصاص في الابتعاث للحصول على الدرجات العلمية والتأهيل بالإضافة إلى المشاركة في المحافل الرياضية العالمية.

ففي الوقت الحاضر توافرت كل المرافق والمنشآت الرياضية المختلفة بجميع أنواعها ومجالاتها في كل المحافظات والألوية في المملكة وانتشرت الأندية الرسمية والخاصة التي يتوافر لديها الكوادر المسؤولة المؤهلة والإمكانات المادية والمنشآت والمرافق الكافية لإعداد اللاعبين وتشكيل الفرق الرياضية لجميع الألعاب الرياضية المختلفة حيث أصبح هناك فرق رياضية وكشفية ومتعددة في جميع مدارس المملكة ذكوراً وإناثاً وفي المعاهد والجامعات الحكومية والخاصة وانتشرت مراكز الشباب في جميع أنحاء المملكة بالإضافة إلى الاهتمام بالإعلام الرياضي مما أدت هذه الظروف مجتمعة إلى نشر الوعي بين جميع فئات المجتمع الأردني بأهمية التربية الرياضية والرياضة والعلم والمعرفة بالفوائد التي تعود على الفرد والمجتمع نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية والرياضة بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً.. وغيرها من الجوانب التي تشكل شخصية الفرد في المجتمع.

بالإضافة إلى ذلك أصبح هناك برامج لإقامة المباريات والمنافسات والدورات الرياضية في جميع الألعاب الرياضية الفردية والجماعية وفي جميع الأندية والجامعات والمعاهد والمدارس والمؤسسات الحكومية والخاصة في المملكة بالإضافة إلى المشاركة في الدورات العربية والآسيوية والعالمية واستضافة الكثير من هذه الدورات داخل المملكة وذلك لتوافر الإمكانات والمنشآت والكوادر البشرية المؤهلة والمتخصصة في المملكة.

الرياضية الأردنية وتنظيماتها الإدارية:

تعتمد الرياضة الأردنية على مصادر ومنابع متعددة تعمل على رفد المنتخبات الوطنية باللاعبين وذلك لتشكيل المنتخبات الوطنية لمختلف الألعاب الرياضية ومن أهم هذه المصادر وتنظيماتها الإدارية وهي:

1. المجلس الأعلى للشباب ويشمل ما يلي:
   - الأندية الرياضية.
   - بيوت الشباب كامخيم عجلون والعقبة.
   - مراكز الشباب للذكور والإناث.
   - المنشآت الرياضية والمدن الرياضية.
2. اللجنة الأولمبية وتشمل الاتحادات الرياضية حيث أن كل اتحاد هو مسؤول عن تطور اللعبة الخاصة به وإن تشكيل مثل هذه الاتحادات

مرتبط بقوانين خاصة ويبلغ عدد الاتحادات الرياضية التابعة للجنة الأولمبية أربعة وثلاثون اتحاداً.

3. اللجنة البارالمبية وتتضمن الاتحادات الرياضية للمعاقين وهي مستقلة عن اللجنة الأولمبية بشكل تام.

4. وزارة التعليم العالي وتشمل:-

- الجامعات الأردنية منها الحكومية والخاصة والتي لها اتحاد مستقل عن وزارة التعليم العالي ومرتبط بالجامعات بشكل مباشر ويسمى اتحاد الجامعات الأردنية.
- كليات المجتمع ولها اتحاد يسمى الاتحاد الرياضي لكليات المجتمع.

5. وزارة التربية والتعليم وتشمل المدارس الحكومية والمدارس الخاصة ومدارس وكالة الغوث ولها اتحاد يسمى اتحاد الرياضة المدرسية

6. الرياضة العسكرية وتشمل ما يلي:-

- اتحاد الشرطة العسكرية.
- اتحاد الرياضي العسكري.
- الاتحاد الرياضي للدفاع المدني
- اتحاد الرياضي لقوات الدرك.

# الفصـــــــــــــــل الثاني

## التربية الرياضية في

## المملكة العربية السعودية

- التطـور التـاريخي للحركـة الرياضـية فـي المملكـة العربيـة السعودية
- التطور الرياضة في القطاعات الحكومية والأهلية.
- التربية الرياضية في المدارس.
- التربية الرياضية في كليات أعداد المعلمين.
- التربية الرياضية في الجامعات .
- التربية الرياضية في الكليات العسكرية. الشرطة
- التربية الرياضية في الحرس الوطني.
- التربية الرياضية في الأندية والاتحادات الرياضية.

# التربية الرياضية في

# المملكة العربية السعودية

## التطور التاريخي للحركة الرياضية في المملكة العربية السعودية:

قبل النهضة الرياضية التي تشهدها المملكة في الوقت الحالي كانت الرياضة تمارس بطريقة غير منظمة في الأماكن الفسيحة وكانت تقتصر على بعض الألعاب الجماعية ككرة القدم والألعاب الشعبية وكان يتبنى الرياضة بعض الشيوخ والميسورين والشباب المتحمس وبجهود فردية قام بها عشاق الرياضة ومحبوها، وهذه المرحلة شكلت الأساس الذي قامت عليه مرحلة التنظيمات الحكومية ومرحلة التنمية الرياضية وتمثل هذه المرحلة ما بين عام 1344-1372هـ. ثم توالت الخطوات والمراحل الأساسية التي ساهمت في تأسيس قواعد البنية الأساسية للتربية الرياضية والرياضة في المملكة.

أما في مرحلة التنظيمات الحكومية (1372-1390هـ) أصبح الإشراف لحكومي مباشر حيث بدأت هذه المرحلة بقيادة سمو الأمير عبد الله الفصيل الذي أنشأ إدارة الشؤون الرياضية عام 1372هـ وكانت تابعة لوزارة الداخلية، وفي عام 1377 بدأت المنافسات الرياضية رسمياً في بطولة كاس جلالة الملك في كرة القدم وكانت هذه البطولة على مستوى أندية المنطقة الغربية .

وفي عام 1381هـ شاركت أندية المنطقة الوسطى ثم في عام 1382هـ شاركت أندية المنطقة الشرقية وكانت جميع هذه المسابقات تجري تحت أشراف إدارة رعاية الشباب بوزارة الداخلية.

وفي عام 1380هـ صدر قرار مجلس الوزراء بتغير أسم إدارة الشؤون الرياضية إلى اللجنة الرياضية العليا التي أصبحت من اختصاصات وزارة المعارف وفي هذه المرحلة قامت وزارة المعارف بجهود كبيرة في تأسس البنية الأساسية للتربية الرياضية والرياضة وذلك بأعداد البرامج وتوسيع قاعدة الممارسة وتأسيس الأندية الأهلية وإنشاء مراكز التدريب.

وفي عام 1382هـ تم تغير أسم اللجنة الرياضية العليا إلى أسم إدارة رعاية الشباب التي أصبحت من اختصاصات وزارة العمل والشؤون الاجتماعية حيث تولت الإشراف على الرياضة في القطاع الأهلي الذي يضم

الأندية والاتحادات الرياضية حيث أخذت الأندية في المملكة بالازدياد والانتشار حتى بلغ عددها تسعة و خمسون نادياً قبل عام عام 1394وأخذت هذه الأندية أسماء خاصة بها وتوسعت أنشطتها فشملت الأنشطة الثقافية والاجتماعية والفنية بالإضافة إلى نشاطها الرياضي.

أما القطاع المدرسي فبقي ضمن اختصاصات وزارة المعارف واستمرت جهود البناء والإصلاح والتطور في الحركة الرياضية مسايراً التطور المستمر في القطاع الأهلي، ثم تحولت إدارة الشباب إلى إدارة عامة للشباب بقيادة سمو الأمير خالد الفيصل الذي عين مديراً عاماً لرعاية الشباب، وعملت الإدارة على توسيع قاعدة الرياضة بالمملكة ببناء وتأسيس الأندية والاتحادات الرياضية وبناء الاستادات الرياضية في جميع أنحاء المملكة ووضع نظاماً للمنافسات الرياضية مما أدى إلى التطوير والارتقاء بالرياضة.

ثم تحولت الإدارة العامة لرعاية الشباب إلى رئاسة عامة لرعاية الشباب تحت قيادة سمو الأمير فيصل بن فهد بن عبد العزيز وتواصلت عملية تطوير الحركة الرياضية وتم الاستعانة واستقدام الخبراء المتخصصين مما أسهم في تطوير الرياضة والارتقاء بها إلى مستويات العليا أو القمة في المنافسات الدولية وتمثل ذلك في تنظيم المملكة لبطولة كأس العالم للشباب وفي فوز المملكة ببطولة كأس الأمم الآسيوية.

التربية الرياضية في القطاعات الحكومية والأهلية:

لقد اهتمت المملكة بالتربية الرياضية والرياضية من خلال توسيع قاعدة الممارسة الرياضية للشباب وإدخال برامج التربية الرياضية في القطاعات الحكومية والأهلية المختلفة.

التربية الرياضية في المدارس:

لقد دخلت مادة التربية الرياضية كمادة أساسية في خطة الدراسية للمراحل التعليمية ويطلب من الطلبة المشاركة فيها رغم أنها لا تدخل في النجاح أو الرسوب ولكنها تدخل في المجموع العام للدرجات. وتقدمت التربية الرياضية بالمدارس حيث ساهمت في بناء وتطوير النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية وساعد على ذلك وجود البنية الأساسية للرياضية بالمدارس ومساندة ودعم الحكومة لها.

التربية الرياضية في كليات أعداد المعلمين:

كليات أعداد المعلمين هي الكليات المتوسطة سابقاً تم إدخال مادة التربية الرياضية ضمن البرامج الخاصة بإعداد وتأهيل المعلمين للعمل في

المدارس للمرحلة الابتدائية، وتدخل هذه المادة ضمن برنامج الأعداد العام وهي مادة إجبارية.

وتمنح الكليات درجة البكالوريوس في التربية الرياضية للطلاب والدراسيين للقيام بتدريس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية ويقوم على التدريس في الأقسام التربية الرياضية متخصصون من حملة درجة الماجستير والدكتوراه كما أن هناك تعاون بين أقسام التربية الرياضية وإدارة التعليم لمحاولة نشر الرياضة والثقافة الرياضية وحل المشكلات المتعلقة بها من خلال البحث العلمي.

التربية الرياضية في الجامعات:

أدخلت التربية الرياضية في الجامعات وتم إنشاء أقسام للتربية الرياضية بكليات التربية في معظم الجامعات بالمملكة حيث تخرج المتخصصين للعمل في المدارس وقطاعات الدول المختلفة مما ساهم هذا في تطوير الحركة الرياضية.

التربية الرياضية في الكليات العسكرية والشرطة:

أخذت التربية الرياضية مكانة مهمة في الكليات العسكرية والكليات الشرطية كوسيلة تربوية لتنمية السمات الإرادية وتطوير الشخصية وإكساب اللياقة البدنية الخاصة للطلاب ومنسوبي الكلية .

التربية الرياضية في الحرس الوطني:

احتلت التربية الرياضية والرياضة دورها الفعال والمهم داخل الحرس الوطني وذلك لدورها الفاعل في إعداد الجنود المقاتلين وإكسابهم اللياقة البدنية والنفسية وزاد الاهتمام بالتربية الرياضية في الحرس الوطني ضمن الإمكانات البشرية والمادية التي يوفرها الحرس لتحقيق هذه الأغراض.

التربية الرياضية في الأندية والاتحادات الرياضية:

لقد زادت عدد الأندية في المملكة زيادة كبيرة حيث أرتفع في نهاية مرحلة التنظيمات الأساسية إلى (16) نادٍ وفي نهاية مرحلة التنظيمات الحكومية إلى (74) نادٍ وصل عدد الأندية في عام 1405 هـ إلى ( 160) نادٍ وتم تأسيس الاتحادات الرياضية للألعاب والرياضيات المختلفة لرعاية وتنمية المستويات العليا واتسعت قاعدة الممارسة وقد أدخل ضمن برامج الاتحادات رياضات جديدة مثل رفع الأثقال وكمال الأجسام والملاكمة والمصارعة

والجودو.مما أدى ذلك إلى تطوير رياضة المستويات العليا والوصول بها إلى المستويات الدولية في بعض الألعاب.

# البــاب الثالث

# برامج التربية في المرحلة الابتدائية

---

*الفصل الأول: برنامج التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية*

*الفصل :تنظيم النشاط الداخلي والخارجي*

## الفصـــــــــــــــل الأول

## البرنامج التربية  الرياضة

## في المرحلة الابتدائية

- مفهوم البرنامج
- أغراض برامج التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية
- محتوى برنامج التربية الرياضية

# برامج التربية الرياضية

# في المرحلة الابتدائية

## مفهوم البرنامج:

إن المفهوم الحديث للبرنامج المدرسي لم يأت من العدم ولم يوجد مرة واحدة بل تطور تدريجياً مع الزمن حتى وصل إلى ما هو عليه الآن فأصبح يهتم بالطالب بجميع نواحيه التي لها علاقة به بدلاً من الاهتمام بالمواد الدراسية فقط كما هو الحال في المنهج القديم.

ولقد أصبح المنهج مفهومه الحديث منهجاً يتأثر بالطلبة والمجتمع والبيئة المحيطة والثقافة والنظريات التربوية والنفسية حيث أصبحت المدرسة تلعب الدور الأكبر أهمية بتنمية الطلبة وإعدادهم للحياة.

أغراض برامج التربية الرياضية المرحلة الابتدائية:

1. التعود على العادات الصحية السليمة والسلوك الصحي.
2. إشباع ميول ورغبات واحتياجات الطلبة.
3. تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة.
4. تحسين عمل الأجهزة الداخلية في جسم الطلبة.
5. تنمية المهارات الأساسية والحركية لدى الطلبة.
6. الحفاظ على أجسام الطلبة من تشوهات القوام.
7. الكشف عن قدراتهم ومواهب الطلبة والعمل على تنميتها .
8. تشكيل الخصائص النفسية وتحسين قوة الإرادة لدى الطلبة.
9. الاهتمام بالمعوقين من خلال تنظيم أنشطة خاصة تناسب مع قدراتهم.
10. إشراك الطلبة في الأنشطة الحرة والتلقائية.
11. تنمية الصفات الاجتماعية وحسن التعامل مع الآخرين
12. التعليم عن طريق التربية الحركية.

13. تنمية اتجاهات الطلبة نحو المجتمع من خلال أنشطة التربية الرياضية.

محتوى برنامج التربية الرياضية:

المحتوى هو أحد العناصر الرئيسية للمنهج في التربية الرياضية والذي يتأثر بالأهداف التي يسعى المنهج لتحقيقها ويوصف على أنه مجموعة المعارف والمفاهيم والاتجاهات والقيم والمهارات التي يتعلمها الطلبة والتي تعرف بالمقررات الدراسية والمحتوى كل ما يقع عليه الاختيار ويضعه مخططو المناهج من خبرات سواء كانت معرفية أو انفعالية أو نفسحركية يهدف تحقيق النمو الشامل المتزن للطالب.

تعتبر الطريقة المستخدمة في تنفيذ المنهج ذات أهمية كبيرة في تحقيق أغراض وأهداف المنهج ويتخذ تنفيذ المنهج صوراً عديد تعتمد على حال المدرسة وظروفها وطبيعة المادة الدراسية وإمكانات المدرس وطريقة إعادة والإمكانات والوسائل التعليمية المتوفرة. ويتم تنفيذ مناهج التربية الرياضية عن طريق ما يلي:-

1. دروس التربية الرياضية.
2. النشاط الداخلي ويشمل على :
   أ. برامج الأنشطة المتنوعة
   ب. اللجان المختلفة المتعلقة بالنشاط.
   ت. المباريات والمسابقات المختلفة.
3. النشاط الخارجي ويشمل على :
   أ. المباريات المدرسية الرسمية.
   ب. المباريات واللقاءات الودية مع الفرق الأخرى.

# الفصـــــــــــــــل الثاني

## تنظيم النشاط الداخلي والخارجي

- النشاط الداخلي
- أغراض النشاط الداخلي في المدرسة
- تنظيم النشاط الداخلي في المدرسة
- النشاط الخارجي
- تنظيم المعسكرات
- تنظيم الرحلات

# تنظيم النشاط الداخلي والخارجي

## النشاط الداخلي:

يقصد بالنشاط الداخلي أوجه النشاط التي يمارسها الطلبة وينظمها ويشرف على تنفيذها مدرسو التربية الرياضية خارج أوقات الدوام الرسمي وغير مقيدة بالجدول الدراسي وتكون داخل أسوار المدرسة.

والغرض الأساسي للنشاط الداخلي هو إتاحة الفرصة المناسبة لكل من في المدرسة من طلبة ومنسوبي المدرسة للاشتراك في لون أو أكثر من ألوان النشاط الرياضي عن رغبة تابعة من الذات وهذا النشاط يتيح الفرصة لكل طالب في المدرسة أن يختار النشاط الملائم له حيث ميوله وقدراته وحاجاته. والنشاط الداخلي هو امتداد لمنهاج التربية الرياضية بالمدرسة.

ويعتبر النشاط الداخلي حقلاً لتنمية المهارات التي تعلمها الطلبة في الدرس ويعمل النشاط الداخلي على إكساب الطلبة اللياقة البدنية والمهارات الحركية ويوفر للطلبة جواً من خلاله يلتقي عدد كبير من الطلبة في المدرسة ويكسب الطلبة عنصر القيادة وتحمل المسؤولية من خلال المهام التي توكل للطلبة للاشتراك في الإعداد والتنظيم والإعلام والتحكيم والتسجيل وغيرها من المسؤوليات والمهام من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة.

## أغراض النشاط الداخلي في المدرسة:

يهدف النشاط الداخلي إلى استكمال تأثيرات التربية الرياضية وتحقيق أهدافها بأسلوب أكثر فعالية وشمولاً ومحاولة لتحسين مستويات الطلبة في الأنشطة المختلفة وذلك باستمرار ممارستهم لها وذلك بالأشراف والتوجيه المدرسي ومن أهم أغراض النشاط الداخلي في المدرسة ما يأتي:

1. تنمية المهارات التي يتعلمها الطالب في الدرس.
2. إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للاشتراك في الأنشطة الرياضية المختلفة في المدرسة.
3. إتاحة الفرصة للمتميزين في الألعاب على مستوى الفصل للاشتراك في الأنشطة الرياضية المتنوعة للمساهمة في رفع مستواهم.

4. التعليم عن طريق التطبيق والممارسة الموجه.
5. تحقيق غرض التربية في استثمار وقت الفراغ فيما هو مفيد وممتع.
6. تنمية الروح الأسرية المدرسية وتقوية الولاء لها والانتماء إلى المجتمع.
7. تنمية القدرات البدنية والوظيفية وتحسين الحالة الصحية العامة للجسم .
8. تنمية روح الجماعة.
9. اكتشاف وانتقاء الموهوبين رياضياً وتوجيههم إلى أنواع النشاط المناسب.
10. تربية القيادات الرياضية والتدريب على القيادة والتبعية السليمة.

## تنظيم النشاط الداخلي في المدرسة:

يتم تنظيم وإدارة النشاط الداخلي من خلال تشكيل لجان وتحديد لكل منها اختصاصات محددة ويكون لكل لجنة رئيس وأعضاء من الطلبة مختارون أو منتخبون تحت أشراف مدرس التربية الرياضية حيث يعلن مدرس التربية الرياضية اللجان وتشكيلها ومهامها حتى يشترك فيها الطلبة وفقاً لميولهم واستعدادهم وتقوم كل لجنة بعقد اجتماعاتها الدورية وتحديد خطة عملها ووضع برنامجها الزمني في ضوء برنامج ونوع النشاط وجدولة الزمني. ومن أهم اللجان التي تعمل على إدارة النشاط الداخلي هي:

### 1. لجنة الملاعب والأدوات:

ومهام هذه اللجنة هو إعداد الأدوات الضرورية للنشاط المقام كالكرات والمضارب وغيرها وتخطيط الملاعب وتركيب الشباك وتجهيز كل ما يلزم في الملاعب ثم إعادة الأدوات إلى المخازن لصيانتها بعد الانتهاء من النشاط.

### 2. لجنة الدعاية والإعلام:

تعمل هذه اللجنة على استبيان رغبات وميول الطلبة عن طريق استخدام الأجهزة المدرسية الإعلامية في الإعلان عن المباريات واللقاءات بالإضافة إلى وضع الإعلانات الجذابة على لوحات الإعلانات وفي أماكن مناسبة والتي يمكن مشاهدتها بوضوح. والإعلان عن النشاط ومتى تبدأ المباريات ومكان إقامة المباريات ومناسبة إقامة المباريات ومن القائمين

على تنظيم وإدارة المباريات وبرنامج المباريات وأسماء المشتركين بها بالإضافة إلى إرسال الدعاوي للجمهور وأولياء الأمور والمدرسين.

**3- لجنة الحكام:**

تشكيل لجنة عامة للإشراف على تحكيم المباريات وتنظيم لجنة الاحتجاجات والطعون للنظر في الإشكالات وحلها. وتعين الحكام المسئولين على أجزاء اللقاءات مع الطلبة مع توفير بعض البدلاء للضرورة ومن مهام لجنة الحكام إعداد مناضد الحكام وكل ما يلزم من أدوات وإمكانيات للتحكيم بالإضافة إلى تسجيل النتائج وإبلاغها للسكرتارية بعد اعتمادها من مدرس التربية الرياضية والمشرف على النشاط.

**4. لجنة الأمن والسلامة:**

تقوم هذه اللجنة باتخاذ الإجراءات اللازمة بالمشاركة مع اللجان الأخرى ومراقبة المرافق والملاعب لإزالة كل ما يعرض الطلبة للإصابة ومراقبة الأجهزة والأدوات الرياضية للتنبيه لحدوث أي خلل أو كسور لها والمحافظة على نظام خروج الطلبة من الفصول ومن المدرسة وتتبع هذه اللجنة نهج متفق عليه مسبقاً في كيفية التعامل في حالة إصابة أحد اللاعبين أو الجمهور. ويفضل أن تكون هذه اللجنة تحت إشراف طبيب المدرسة.

**5. لجنة السكرتارية:**

تعمل هذه اللجنة على إعداد بطاقات التسجيل ورصد أسماء اللاعبين في الألعاب المختلفة وكذلك تسجيل نتائج المباريات واحتساب النقاط. بالإضافة إلى إعلان النتائج بعد التصديق عليها من مدرسي التربية الرياضية والمشرفين والمسئولين.

**6. لجنة الجوائز:**

ومهمتها هي تحديد عدد الجوائز المطلوبة للنشاط ونوعيتها ثم شرائها في حدود ا لإمكانات المتاحة والإشراف على مراسيم تسليمها إلى أصحابها.

## شروط الاشتراك في برنامج النشاط الداخلي:

وبما أن النشاط الداخلي يهدف إلى إتاحة الفرص المناسبة لأكبر عدد ممكن من الطلبة للاشتراك في لون أو أكثر من ألوان النشاط الرياضي

عن رغبة وللتمتع به لذلك يجب إتاحة الفرصة للمشاركة جميع الطلبة فيه ولتحقيق هذا الغرض يجب الالتزام بشروط الاشتراك في البرنامج وهي:

1. أداء الكشف الطبي للتأكد من سلامة الطلبة.
2. لا يجوز الطلبة غير المقيدين بالاشتراك في النشاط.
3. لا يحق لمن صدر قرار في حقه يمس الروح الرياضية من الاشتراك في النشاط .
4. لا يسمح للطالب الذي يمثل المدرسة في النشاط الخارجي في لعبة معينة المشاركة في النشاط الداخلي لنفس اللعبة.
5. لا يسمح للطالب أن يشترك أو يلعب مع فصل آخر غير فصله.
6. ولا يجوز للطالب أن يشترك في أكثر من لعبتين في موسم واحد.
7. لا يحق للطالب الاشتراك في اكثر من ثلاث مباريات في الأسبوع.

هذه الشروط يمكن أن تعطي فرصة لأكبر عدد من الطلبة للمشاركة في النشاط الداخلي للتربية الرياضية في المدرسة.

النشاط الخارجي:

يقصد بالنشاط الخارجي أوجه النشاط التي يمارسها الطالب خارج أسوار المدرسة ويقوم بتنظيمه والإشراف عليه المدرسة حيث أن هذه الأنشطة تكون بعيدة عن التقيد بالجدول الدراسي في المدرسة وهو جزء مكمل لدروس التربية الرياضية لبلوغ أهدافها وخاصة رعاية المواهب الرياضية وصقلها وتنميتها من جميع جوانبها بدنياً ومهارياً واجتماعيا وخلقياً لتكون دعامة وروافد للمنتخبات والفرق الرياضية في القطاع الأهلي وتمثل البلاد في اللقاءات الإقليمية والدولية.

وينقسم النشاط الخارجي إلى قسمين:

**1. المباريات المدرسية الرسمية:**

وهو النشاط الذي تضع برنامجه السنوي مديريات التعليم لتلتقي فيه فرق مدارسها في المباريات السنوية بالإضافة إلى ذلك هناك برنامج إعداد المنتخبات المدرسية العامة أو أعداد منتخبات لكل مرحلة على حدة للمشاركة في البطولات والمباريات بين المناطق على مستوى الدولة، سواء كان في ذلك في مراكز تدريب تقيميها إدارة التعليم أو في مراكز التدريب الرياضي تنظيمها أقسام رعاية الشباب في المناطق المختلفة.

**2. المباريات واللقاءات الودية مع الفرق الأخرى:**

هذا النشاط الخارجي تضع المدرسة برنامجه السنوي لتلقي فرقها المدرسية مع الفرق الهيئات الأخرى بشرط أن لا تتعارض مواعيدها مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية.

ويهدف برنامج النشاط الخارجي بالإضافة إلى رفع مستوى أداء الفرق وزيادة خبراتها من خلال الاحتكاك في بالمباريات وإيضاً إلى تنمية العلاقات الاجتماعية بين الطلبة المشاركين في الفرق من جهة أولى والفرق الأخرى من جهة ثانية.

وإن ممارسة أوجه النشاط الرياضي الخارجي يكسب الطلبة الكثير من القيم التربوية التي تسعى التربية الرياضية إلى تحقيقها كإشباع حاجات ورغبات الطلبة وتمنية الميول لديهم والتدريب على القيادة والتحكم بالانفعالات وضبط النفس وتحمل المسؤولية والتعاون وإنكار الذات والقدرة على فهم الأنماط السلوكية وتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبه.

والنشاط الخارجي لا يقتصر على المنافسات التي تشترك بها المدرسة خارج أسوارها بل هو نشاط بدني ورياضي وترويحي كالرحالات والمعسكرات والأعمال التطوعية.. وغيرها من الأنشطة التي تقيمها وتشرف عليها المدرسة.

تنظيم المعسكرات:

أصبحت المعسكرات والرحلات تلقي اهتمام كبيراً في المجال التربوي التعليمي بجعلها جزء من البرنامج التربوي واستخدامها كجزء من الخبرات والوسائل التعليمية الفعالة التي يتعلم فيها الطالب الاعتماد على النفس والتصرف السليم في المواقف المختلفة وحل المشكلات التي توجهه والتعاون مع الآخرين وتحمل المسؤوليات وتعلم النظام والطاعة والكثير من المهارات النافعة في حياته.

أغراض المعسكرات:

يمكن للمعسكرات أن تحقق أغراض متعددة ومنها ما يلي:

1. إكساب الصحة البدنية والعضوية
2. اكتساب الصحة النفسية والعقلية.
3. إشباع حب المغامرة والمخاطرة في نفوس الطلبة.
4. اكتساب النمو الاجتماعي والروحي.

5. الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية ومساعدة وخدمة الغير.
6. اكتساب وتنمية المهارات الترويحية المختلفة.
7. التعرف على معالم البيئة وكذلك العادات والتقاليد السائدة في مختلف مناطق الوطن.
8. شغل أوقات الفراغ بطريقة ايجابية وبناءة.
9. تطبيق بعض المعلومات والمعارف النظرية المكتسبة في الدروس المدرسية التي تتعلق بالظواهر الطبيعية والبيئية.
10. مساعدة الطلبة على تعلم وفهم حياة الخلاء.
11. اكتساب بعض المهارات الرياضية ورفع مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة.
12. تقوية عناصر الإيمان والقوى الروحية من خلال المعيشة في الطبيعة التي هي من إبداعات الخالق عز وجل.
13. حب الطبيعة وتنمية الحس الفني والتذوق الجمالي لدى الطلبة.

أنواع المعسكرات:

تنقسم المعسكرات من حيث مدة الإقامة إلى :

1. معسكر اليوم الواحد.
2. معسكر الليلية الواحدة.
3. معسكر لمدة طويلة.
4. المعسكرات التدريبية مثل معسكرات إعداد القادة، ومعسكرات الإعداد للفرق الرياضية.
5. معسكرات الخدمة العامة مثل معسكرات خدمة البيئة، ومعسكرات العمل.
6. المعسكرات الخاصة: يشارك فيها أصحاب الحالات الخاصة اللذين لا يستطيعون المشاركة في المعسكرات العادية السابقة الذكر وهذه الفئات مثل المقعدون، الصم والبكم وأصحاب الإعاقات العقلية والمكفوفين وأصحاب الأمراض المزمنة.

الإعداد للمعسكرات:

عند الشروع في إقامة معسكر يجب أتباع خطوات ضرورية وهامة لضمان نجاح المعسكر وهي :

1. تحديد الغرض من إقامة المعسكر.
2. اختيار مكان ملائم للمعسكر.
3. الحصول على تصريح بإقامة المعسكر.
4. حصر عدد المشاركين في المعسكر.
5. تحديد مدة إقامة المعسكر.
6. توفير المعدات والأدوات اللازمة للمعسكر.
7. وضع برنامج للمعسكر.
8. توفير قيادات للمعسكر.
9. توفير ما يلزم للانتقال إلى المعسكر.
10. إقامة المعسكر بتنفيذ البرنامج المعد للمعسكر.
11. تنظيم وإدارة المعسكر.
12. ختام المعسكر والعودة من المعسكر.
13. إعداد التقارير والتقويم.

هيئة إدارة المعسكر:

يعتمد عدد الهيئة الإدارية للمعسكر على الغرض من إقامة المعسكر وعدد المشاركين فيه ومدة المعسكر والميزانية المتوفرة لتمويله وفي العادة تتكون هيئة الإدارة من:

**1. مدير المعسكر.**

وهو رئيس مجلس إدارة المعسكر ويقوم بالمهام التالية:

- رسم سياسات المعسكر.
- تحديد الإمكانات واختيار المساعدين له.
- تدريب الرواد والمشرفين وتوزيع المسؤوليات.
- الإشراف على الأمور المالية وفيما يتعلق بميزانية المعسكر.

- المشاركة في إعداد برنامج المعسكر ومتابعة آليات تنفيذه.

**2. قائد المعسكر:**

ومن مسؤولياته ما يلي:

- الإشراف على التنظيم الداخلي للمعسكر.
- قيادة الطابور الصباحي.
- تنظيم المحاضرات.
- الإشراف على تنظيم البرنامج.
- التفتيش على الخيام ومراقبة النظافة.
- كتابة التقرير اليومي والمشاركة في وضع التقرير النهائي للمعسكر.

**3. رواد الأنشطة (رواد الجماعات):**

- رواد أنشطة التربية الرياضية.
- رواد أنشطة التربية الفنية.
- رواد أنشطة الفن والموسيقى والسمر والتمثيل .
- رواد أنشطة الثقافة.

**4. سواعد من المشاركين.**

**5. أمين الصندوق.**

**6. أمين عهدة ومندوب مشتريات.**

**7. طباخين.**

**8. عمال.**

الأدوات المستخدمة في المعسكرات:

في أي معسكر يجب توفير الأدوات المستخدمة واللازمة لإقامة المعسكر ومن هذه الأدوات ما يلي:

1. أدوات النوم والإقامة مثل الخيام ومراتب ولحف وفوانيس وعدة حفر كالفؤوس والشواكيش ....وغيرها.
2. كل ما يلزم من أدوات للطبخ.

3. أدوات رياضية وترويحية.
4. أدوات تمثيل وسمر.
5. أدوات تخص الإدارة مثل أوراق وسجلات والآلات كاتبة ومطبوعات.
6. أدوات إسعاف .
7. أدوات نظافة.
8. أدوات شخصية للهيئة الإدارية والمشاركين في المعسكر.

تنظيم الرحلات:

عرفت الرحلات منذ بدأ التاريخ تجربة يمارسها الإنسان لنقل الخبرات المختلفة من وإلى الشعوب المختلفة، وكانت الكثير من الرحلات التجارية التي نظمها التجار المسلمين إلى جنوب شرق آسيا سبباً في نقل الثقافة وتعليم الدين الإسلامي ونشرة في هذه البلاد، وقد أمر الرسول صلى الله عليه وسلم بالهجرة من مكة إلى المدينة المنورة لتكون الرحلة بداية مرحلة حاسمة في انتشار الدين الإسلامي في ربوع الجزيرة العربية والعالم أجمع.

وفي الرحلات ينتقل الإنسان من مكان إلى آخر فيشاهد الطبيعة وبدائع خلق الله في الأرض والسماء ولقد قال تعالى في القرآن الكريم في أكثر من موضع عن كثير من الرحلات التي لها الأثر الأكبر على البشرية جمعاً.

قال تعالى: ( قل سيرو ما في الأرض فانظرو كيف بدأ الخلق)

وقال تعالى( هو الذي جعل لكم الأرض ذلولاً فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور).

وقوله تعالى: (لإيلاف قريش إيلافهم رحلة الشتاء والصيف).

الأهداف التربوية للرحلات:

للرحلات أهداف تربوية متعددة تعود على الفرد بالنفع والفائدة ومنها ما يلي:

1. الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
2. تنمية الشخصية بجميع أبعادها المختلفة.
3. التعبير عن الذات ومكونات النفس تعبيراً صادقاً .

4. اكتساب التحمل والقدرة على مواجهة المصاعب المختلفة.
5. اكتساب العادات السليمة.
6. اكتساب المهارات الترويحية المختلفة.
7. ازدياد المعارف والمعلومات المختلفة.
8. التنمية الاجتماعية واكتساب روح التعاون (وتعاونوا على البر والتقوى).
9. الإحساس بالجمال وتقديره.
10. الإحساس بعظمة الخالق سبحانه وتعالى ومسيرة الكون البديع

تنظيم وإدارة الرحلات :

1. تحديد الهدف واختيار المكان.
2. الإعلان عن الرحلة وخط سيرها ومدتها.
3. إخراج التصاريح الخاصة بالرحلة.
4. توفير وسيلة الموصلات المريحة والمناسبة.
5. إعداد برنامج ونظام متبع للتغذية المناسبة.
6. إعداد تخطيط للإقامة والمبيت المناسب مثل بيوت الشباب أو المخيمات أو الفنادق.
7. إعداد ميزانية الرحلة تشمل الموصلات، التغذية المبيت وغيرها من متطلبات الرحلة.
8. إعداد خط سير الرحلة وإبقاء نسخة منها في المدرسة وإخطار أولياء أمور الطلبة بذلك .
9. تحديد القادة والمشرفين على الرحلة ممن لديهم الخبرة وحسن التصرف والأخلاق الحميدة.
10. إعداد نظام للتسجيل يشمل على تصوير الأماكن وتسجيل تاريخيها.
11. وجود مرافق يجيد الإسعاف والتمريض وتوفير حقيبة إسعافات أولية.
12. إعداد تقرير نهائي عن الرحلة.

هيئة الإشراف على الرحلة:

يعتمد عدد المشرفين على الرحلة على عدد المشاركين في الرحلة والغرض من إقامة الرحلة وتتكون هيئة الإشراف على الرحلة في العادة من:

1. مشرف عام على الرحلة.
2. مساعدين للمشرف العام في التخصصات المرتبطة بالرحلة مثل مدرس التربية الرياضية ومدرس الأحياء والعلوم..الخ.
3. رواد الإشراف على الجماعات ومن مسؤولياتهم ما يلي:

أ. كل واحد منهم مسئولا عن جماعة من المشاركين من 15-20 مشاركاً.

ب. مساعدة المشرف العام ومساعدة الجماعة في الرحلة.

ت. المساعدة في تنفيذ برنامج الرحلة.

ث. المحافظة على الانضباط والأمن.

ج. كتابة التقرير عن الجماعة المسئول عنها.

ح. سواعد من الطلبة والمشاركين للمساعدة.

خ. المسؤولية عن الأمور المالية والتغذية.

د. عمال للعمل عند الحاجة.

الأدوات المستخدمة في الرحلات:

1. أدوات رياضية.
2. أدوات للترويح.
3. أدوات للتمثيل والسمر.
4. أدوات للطبخ.
5. أدوات شخصية للمشرفين والمشاركين بالرحلة.
6. أدوات تخص هيئة الإشراف مثل أوراق وسجلات.
7. أدوات نظافة.
8. أدوات إسعاف.

# البــاب الرابع

# دروس التربية الرياضية

---

*الفصل الأول : درس التربية الرياضية.*

*الفصل الثانـي: محتوى دروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية*

## الفصـــــــــــــــل الأول

## دروس في التربية الرياضية

- مفهوم درس التربية الرياضية.
- أسس تحضير درس التربية الرياضية.
- أجزاء درس التربية الرياضية

# درس التربية الرياضية

## مفهوم درس التربية الرياضية:

أنه من غير الممكن تدريس المنهاج العام للتربية الرياضية ومساعدة الطلبة على فهمه واكتساب مهاراته المتعددة مرة واحدة لهذا لابد من تقسيم المنهاج العام إلى مناهج خاصة لكل صف دراسي وفقاً للأغراض التربوية والتعليمية المحددة لكل مرحلة سنية على ضوء خصائص وسمات طلابها وكذلك تقسيم منهاج كل صف دراسي إلى وحدات صغيرة وهي وحدات التدريس أي دروس التربية الرياضية.

ويعتبر الدرس اليومي للتربية الرياضية حجر الأساس الذي يمثل أصغر جزء من المادة الدراسية الذي يقوم المدرس بوضع أهدافه الخاصة والخطة الخاصة لتنفيذه حيث يتوقف نجاح درس التربية الرياضية على مدى عناية واهتمام المدرس بتحديد غرضه التربوي والتعليمي وإعداد محتويات الدرس وطريقة إخراجه.

أسس تحضير درس التربية الرياضية:

1. تحديد الهدف التربوي والتعليمي للدرس.
2. تقسيم المادة الدراسية وتحديد طريقة التدريس.
3. تحديد التكوينات والنواحي التنظيمية في الدرس.
4. ملائمة تقسيم الزمن لأجزاء الدرس.
5. اختيار الحركات التعليمية المناسبة لمستوى الطلبة في الدرس.
6. تحديد عدد مرات تكرار التمرين الواحد وفترات الراحة.
7. تحضير الأدوات المستخدمة عند بداية الدرس.
8. مراعاة التدرج في تعلم المهارات الحركية والعقلية في الدرس.
9. الاستمرارية في تعلم المهارات الحركية والعقلية في الدرس والربط بين التمرينات مع مراعاة التدرج في الصعوبة.
10. مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة.
11. أن يشمل الدرس على عنصر التنوع والتغير.
12. أن يساعد الدرس على تنمية القيم والمعايير الاجتماعية في نفوس الطلبة .
13. مراعاة حالة الجو.

14. مراعاة إشراك جميع الطلبة ولأطول مدة ممكنة.
15. خلق مواقف تعليمية خلال الدرس.
16. مراعاة الإمكانات المتوفرة في المدرسة.
17. أن يحتوي الدرس على نوع من النشاط الحر.
18. يجب أن يكون المدرس قدوة حسنة للطلبة في شخصيته ومظهره وأن يكون شخصية مؤثرة في الدرس.

أجزاء درس التربية الرياضية

يكون درس التربية الرياضية والذي طول مدته 45 دقيقة إلى عدة أقسام هي:

1. الجزء التمهيدي ويتكون من :
   أ. الإحماء العام ومدته 5 دقائق.
   ب. التمرينات البنائية ومدتها 10 دقائق.
2. الجزء الرئيسي ويتكون من :
   أ. النشاط التعليمي ومدته 10 دقائق.
   ب. النشاط التطبيقي ومدته 15 دقائق.
3. الجزء الختامي ومدته 5 دقائق.

الإحماء العام general Warp up:

هو عبارة عن مجموعة من التمرينات الموجهة للمجموعات العضلية الكبيرة للجسم بصفة عامة. والتي تؤدي بتوقيت سريع ومستمر، وهذه التمرينات تساعد على تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم مما يعمل على تنشيط عملية التمثيل الغذائي، ويهدف الإحماء العام إلى تهيئة جميع أجزاء الجسم المختلفة تمهيداً للقيام بالعبء التدريبي للطالب في الدرس بالإضافة إلى إعداد الطالب نفسياً في تشجيعه وتحفيزه للإقبال على الدرس والأنشطة المختلفة بنوع من الثقة بالنفس والشوق والإثارة والمنافسة الإيجابية .

التمرينات التشكيلية Building Exercises:

وهي تشمل على مجموعة من التمرينات الخاصة الموجهة لتنمية عناصر اللياقة البدنية وتحسين القوام وهي تمرينات تمهيدية تشمل جميع

عضلات أجزاء الجسم المختلفة كالعنق والذراعين والبطن والجذع والأرجل.. الخ مع التركيز على العضلات العاملة في الأداء المهاري الخاص بالنشاط التعليمي الذي سوف يطبق في الدرس.

النشاط التعليمي Skill learning:

إن الهدف من هذا الجزء هو تعليم مهارات حركية جديدة من الأنشطة البدنية والرياضية مثل كرة قدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة يد، ألعاب القوى، الجمباز..الخ المدرجة في خطة أو منهج التربية الرياضية المعتمدة من قبل الوزارة. أو تثبيت وإتقان مهارة سابقة، ويعتمد الزمن الذي يستغرق هذا النشاط على طبيعة المهارة صعبة أو سهلة وعلى المستوى المهاري للطلبة ويراعي في هذا النشاط أن يتخذ المعلم أثناء الشرح مكاناً مناسباً أمام الطلبة الذين يتخذوا تشكيلاً مناسباً، وعادة ما يكون على هيئة صف أو الوقوف على شكل دائرة أو الوقوف على شكل قاطرات أو الوقوف على شكل نصف دائرة والوقوف على شكل مربع ناقص ضلع أو الوقوف على شكل حذوه الحصان أو الوقوف صفين مواجهين..الخ.

النشاط التطبيقي Skill Drills :

يهدف هذا الجزء إلى التطبيق العملي والتدريب لما تعلمه الطلبة في النشاط التعليمي فيه يقوم الطلبة بتطبيق مهارة سابقة أو التي تعلموها في النشاط التعليمي في نفس الدرس والنشاط التطبيقي فرصة للتدريب على المهارة وتثبيتها وإتقانها وتصحيح ما حدث من أخطاء في الدروس السابقة ورفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة وكذلك فرصة إلى تنمية روح الجماعة والتعاون والقدرة على القيادة ودور المعلم في هذا الجزء هو المراقبة والتوجيه والإرشاد.

النشاط الختامي:

عبارة عن مجموعة تمرينات التي تهدف إلى عودة الطلبة إلى الحالة الطبيعية ما قبل الدرس وذلك بالتهيئة العضوية والنفسية من خلال أداء تمرينات الاسترخاء وتنظيم التنفس التي تتصف بالبطء والسهولة وعدم الإجهاد.

## الفصـــــــــــــل الثاني

## محتوى دروس التربية الرياضية

## للمرحلة الابتدائية

- دروس الصف الأول والثاني.
- دروس الصف الثالث.
- دروس الصف الرابع والخامس والسادس.
- نماذج دروس في التربية العملية للمرحلة الابتدائية.

محتوى دروس التربية الرياضية للمرحلة الأبتدائية:

**دروس الصفين الأول والثاني:**

وتشمل هذه الدروس على أنشطة ومهارات بدنية مختلفة هي:

1. الأوضاع الأساسية مثل الوقوف ، الجثو، الجلوس الرقود، التعلق.
2. الحركات الانتقالية مثل المشي، الجري، الحجل، الوثب، القفز، الزحف ، التزحلق، التحرك للجانب..الخ.
3. المهارات الأساسية مثل المسك، الرمي، اللقف، الهبوط، الركل، الضرب، التوازن ، التوافق...الخ.
4. القصة الحركية ، يفضل أدائها بمصاحبة التوقيت والإيقاع والغناء.

يجب مراعاة أن توضع الحركات والألعاب على ضوء الغرض التعليمي والغرض التربوي لكل درس، وعلى المدرس أن يربط بين المعلومات الدراسية التي يتلقها الطالب وما تحتويه القصة الحركية مع ألعاب وحركات مثل تكوين أشكال هندسية مثلث مربع مستطيل ..الخ أو جمع رقمين أو طرحهما أو قسمتهما أو ضربهما أو تاريخ الأبطال أو طبيعة الأرض وجغرافيتها أو خصائص الطيور والحيوانات..الخ ويجب استثمار قوة خيال الطلبة واندماجهم واهتمامهم في القصة وهذا يتطلب من المدرس النزول إلى مستوى هذا الخيال والابتعاد عن استخدام النداءات الاصطلاحية وعدم الخروج عن تسلسل القصة الحركية.

دروس الصف الثالث:

تشمل دروس هذا الصف على أنشطة ومهارات بدنية تعمل على إشباع ميل الطفل إلى الحركة وتبعث في نفوس الطلبة المرح والسرور مع إعطاء التمرينات التمثيلية بشكل يتفق إلى حد كبير مع القصة الحركية والتركيز على سلامة واعتدال القوام وتكوين العادات الحركية والصحية.

ويشمل الدرس على الأنشطة التالية:

1. العاب صغيرة وشعبية.
2. العاب ترويحية.

3. مسابقات وتتابعات باستخدام الحركات الانتقالية والمهارات التي تخدم الألعاب والرياضات المختلفة.

دروس الصف الرابع والخامس والسادس:

في هذا الصفوف يجب أن يراعي البرنامج ميل الطلبة إلى المناقشات الفردية ثم الجماعية وتشمل دروس هذه الصفوف على:

1. تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية مثل القوة، المرونة، الرشاقة، السرعة، التحمل ، الاتزان...الخ.
2. تمرينات بدنية لتحسين القوام.
3. ألعاب تمهيدية.
4. حركات انتقالية وحركات أساسية لتنمية المهارات المختلفة التي تخدم الألعاب المختلفة والرياضات الفردية مثل الجمباز والعاب القوى..الخ.
5. العاب منظمة وبسيطة الأداء.
6. منافسات ومباريات مع تبسيط القانون.
7. تقويم الدروس من خلال عمل اختبارات وقياسات بدنية مختلفة.

# نماذج دروس في التربية العملية

<table>
<tr><td colspan="3">الغرض التربوي : الغرض التعليمي : أ. بدني<br>ب. مهاري<br>حب العمل</td></tr>
<tr><td>اجزاء الدرس</td><td colspan="2">مادة الدرس</td></tr>
<tr><td>نشاط إحماء</td><td>(وقوف) الجري ثم الوثب اماما<br>(وقوف) ثني الذراعين ثم مدهما عالياً</td><td>الذهاب إلى الحقل وعبور القنوات خلع الملابس النظيفة وارتداء ملابس العمل</td></tr>
<tr><td>الحركات والمهارات البدنية للقصة</td><td>(وقوف فتحا الذراعان عاليا) ثني الجذع اماما اسفل<br>وقوف نصف ثبات الوسط) المشي أماما مع لف الجذع وقذف الذراع الحرة جانباً.<br>(جلوس على أربع) مد الركبتين ببطء مع رفع الذراعين عالياً.<br>(وقوف انثناء عرضا) الجري مع تحريك المرفقين عالياً أسفل.<br>(وقوف ) رفع الركبة عاليا ببطء<br>(وقوف فتحاً- الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً<br>(وقوف ذراع جانباً) المشي أماماً مع ثني الجذع أماماً أسفل وثني الذراع الممتدة على الصدر<br>(وقوف فتحاً ثني الجذع أماماً مع لفه<br>(وقوف نصفاً) الحجل أماما</td><td>عزق الأرض<br>بذر الحب<br>نمو الزرع<br>العصافير تطير<br>ابن قردان يقف على رجل واحدة<br>الأشجار في مهب الريح<br>حصد المحصول بالمنجل<br><br>حمل المحصول على الكتف<br>طيور أبو قردان تتسابق</td></tr>
<tr><td>الالعاب والمسابقات</td><td>1. صيد الحمام<br>2. سباق الأطواق</td><td></td></tr>
<tr><td>الختام</td><td>(وقوف الذراعان جانبا) خفض الذراعين مع ثني الركبتين كاملا</td><td>الطيور ترقد للمبيت</td></tr>
</table>

| لباقة عامة |
| --- |
| شروح أنواع العمل<br>موضوع القصة: حب العمل<br>موجز القصة: يذهب الفلاح إلى حقله صباح كل يوم بعد أن يصلي الفجر ويخلع ملابسه النظيفة ويرتدي ملابس العمل يمسك الفأس يفلح الأرض وينثر الحب ويروي الزرع، والطيور من حوله تقفز وتغرد في مرح وسرور |

وحين ينمو الزرع وينضج الثمر يقوم الفلاح بحصد المحصول الذي يعود عليه بالخير العميم.

1. صيد الحمام: يقسم الفصل: إلى قسمين منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام.

- يقف القسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل " الصيادين" .

- يبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون كرة جلد " يد مثلا" على أرجل الحمام داخل الدائرة . من يصاب من الحمام داخل الدائرة ينضم إلى الصيادين إلى أن يبقى آخر الحمام يكون هو الفائز" يتم التبديل بين المجموعتين"

2. سباق الأطواق : - يقف الطلبة في أربع قاطرات ويوضع أمام كل قطار طوق وعند بدء إشارة المدرس يجري الطالب الأول من كل قاطرة ويمرر الطوق حوله من أسفل إلى أعلى ثم يضعه على الأرض. ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل والقطار الذي ينتهي أولاً يعتبر فائزاً.

الغرض التربوي

الغرض التعليمي :أ. بدني

ب. مهاري

التعرف على الحيوان

| اجزاء الدرس | مادة الدرس | |
|---|---|---|
| نشاط إحماء | (وقوف) الجري ثم الوثب عاليا<br>(وقوف) الجري السريع مع تغير الاتجاه | ركوب السيارات<br>السيارة تجري |
| الحركات والمهارات البدنية للقصة | (وقوف الدراعان عاليا) الجري مع تحريك الدراعين عالياً<br>(وقوف على أربع) المشي أماماً في اتجاهات مختلفة<br>(وقوف) المشي على المشطين مع مد الجذع والرأس عالياً<br>(وقوف) دوران الرقبة<br>(وقوف ) ثني الرجل خلفاً<br>(وقوف ) جلوس التكور<br>(جلوس التكور) التحرك أماماً<br>(جلوس على أربع) القفز أماماً | تقليد طيور الحديقه<br>الأسد يسير داخل القفص<br>تقليد مشي الزرافة<br>الزرافة تحرك رأسها<br>تقليد البجعة<br>تقليد القنفذ<br>مشي القنفذ<br>تقليد الأرنب |

| الألعاب والمسابقات | - لعبة الثعلب والدجاج<br>- سباق الحيوانات | (نشاط تعليمي) |
|---|---|---|
| الختام | (وقوف ) خطوة للخارج ثم خطوة للداخل ثم اربع تصفيقات | |
| | | |

| تمهيد لتعليم الدحرجة |
|---|
| شروح أنواع النشاط<br>موضوع القصة: زيارة حديقة الحيوانات<br>موجز القصة: نضمت المدرسة رحلة لحديقة الحيوان فركب الطلبه السيارات وعندما وصولوا إلى الحديقة أخذوا ينتقلون من جنبات الحديقة لمشاهدة حيواناتها ويتسمعون إلي شرح صفاتها المميزة ثم اتخذوا طريقهم جرياً إلى حيث يتناولون طعامهم ويأخذون بعض الراحة ويتمتعون ببعض الألعاب الترويحية ثم ركبوا سيارتهم وعادوا مسرورين.<br>1. لعبة الثعلب والدجاج: يقسم الفصل إلى عدة دوائر كل دائرة مكونة من 5-6 طلبه وتنتشر الدوائر في ارض الملعب.<br>- يقف وسط كل دائرة تلميذ" الديك " داخل بيته ويقف خارج الدوائر كلها طالب يمثل الثعلب.<br>- عند الإشارة يجري الثعلب ليدخل أي دائرة " بيت الدجاج" فيجري الطالب "الديك" الموجود داخل الدائرة إلى دائرة أخرى.<br>- يحاول الطلبه الدوائر تسهيل مهمة " الديك " وإعاقة الثعلب.<br>2. سباق الحيوانات: يقف التلاميذ في أربع قاطرات وعندما ينادي المدرس أسم أحد الحيوانات يجري الأربع الأوائل من كل قاطرة للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوان في الصوت والحركة والذي يصل أولاً يكون هذا الفائز. |

<table>
<tr><td colspan="3">الغـــــــــــــــــــــــــــــــرض التربـــــــــــــــــــــــــــــــــوي<br>الغرض التعليمي : أ. بدني<br><br>ب. مهاري<br>النظام واحترام القوانين</td></tr>
<tr><td>أجزاء الدرس</td><td>مادة الدرس</td><td>الأدوات والأجهزة</td></tr>
<tr><td>نشاط إحماء</td><td>(وقوف ) لعبة إشارة المرور</td><td></td></tr>
<tr><td>الحركات والمهارات البدنية</td><td>(وقوف) ذراع أنثناء عرضا- الذراع الأخرى جانبا دوران الذراع أماماً الجسم مع لف الرقبة.<br><br>(وقوف الوضع أماما الذراعان أماما) المشي مع الطعن أماماً<br>(وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل.<br><br><br>(وقوف الذراعان أماماً) الجري في اتجاهات مختلفة مع الإشارة تقليد صوت السيارات.<br>(وقوف) الجري الحر بسرعة ثم الوقوف فجأة مع الإشارة.<br>(وقوف) الجري أماماً ثم الحجل على قدم واحد.<br><br>(وقوف فتحا- تشبيك اليدين أماماً) ثني الجذع أماما اسفل مع دوران الذراعين.<br>(جلوس على أربع) مد الركبتين عالياً.</td><td>تقليد إشارات رجل المرور دفع سيارة معطلة في الطريق رجل المرور يساعد ضعيفاً وقع على الأرض .<br><br>السيارات تنفذ تعليمات رجل المرور.<br>فرملة السيارات المسرعة عند إشارات المرور.<br><br>تلف أحد إطارات السيارة فجأة.<br><br>استخدام الرافع الإستبدال الإطار التالف.<br>ركوب السيارات.<br><br>السيارة تسير بعد إصلاحها.</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| | (وقوف) الجري أماماً سرعات متدرجة.<br>(جلوس على أربع ) الدحرجة الأمامية | نشاط تعليمي<br>الدحرجة الأمامية<br>حركة إطار السيارة. |
| الألعاب والمسابقات | - لعبة أحمر وا صفر و اخضر | |
| الختام | (وقوف) رفع الذراعين جانبا مع رفع العقبين بطيئا | رجل المرور يوقف السيارات بطئيا |

| أنواع النشاط<br>شرح |
|---|
| موضوع القصة: آداب المرور<br>موجز القصة: تعتبر آداب المرور من أهم ما يجب أن يتعلمه المواطنون وينفذونه بكل دقة، ورجل المرور يؤدي واجبه في سبيل تنظيم المرور وتسهيله وهو صديق للجميع يرشدهم ويساعد الضعفاء منهم ، وهو يمنع السيارات من السير بسرعة داخل المدن ويساعد المشاة على عبور الشارع حتى لا يتعرضوا للخطر وأن عدم الالتزام بتعليمات رجل المرور، ومخالفة قواعده يؤدي إلى وقوع الحوادث وإزعاج المارة ويعرض المخالفين للعقوبة.<br>1.لعبة إشارة المرور: يمسك المدرس ثلاثة أعلام" أخضر ، اصفر ، احمر" عند رفع الأخضر يجري الطلبة في أنحاء الملعب وعند رفع العلم الأحمر يقف الطلبة، وعند رفع العلم الأصفر يؤدي الطلبة الجري في المكان ومن يخالف ذلك يعد مخطئاً ويخرج من السباق حتى يبقى آخر طالب فيكون هو الفائز.<br>لعبة أخضر وأصفر وأحمر: يقف الطلبة خلف أحد الخطوط وعندما ينادي المدرس " اصفر " يجلس الطلبة على الأرض، وعندما ينادي " اخضر " ينطلقون للعدو لمسافة 2 متر تقريباً. وعندما ينادي المدرس" أحمر" يقف الطلبه بدون حركة. |

الغـــرض التربـــوي:
الغرض التعليمي : أ. بدني

ب. مهاري

تنمية روح الجماعة

| أجزاء الدرس | مادة الدرس | | الأدوات والأجهزة |
|---|---|---|---|
| نشاط إحماء | برفوق برسيم | | بدون اداء |
| الحركات والمهارات البدنية | رجلين | (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا | الصعود على سلم الحريق. |
| | جذع | (وقوف فتحاً الذراعان متشابكتان أماماً) لف الجذع. | إطفاء النار بالخرطوم. |
| | منكبين | (وقوف فتحاً- الذراعان متشابكتان) خفض الذارعين أماماً أسفل. | كسر باب المنزل بالبلطة. |
| | رقبة | (وقوف الوضع أماما- انحناء) مد الجذع مع رفع الذارعين عالياً. | رفع أنقاض الحريق. |
| | لياقه | (وقوف) الوثب أماما بالقدمين أطول مسافة | تعدية النار لإنقاذ الحريق. |
| المهارات الرياضية | جمباز موانع: مع التركيز على القفز فتحا على المهر.<br><br>أهم الملاحظات الفنية التي يجب مراعاتها:<br>1. الاقتراب بالجري الخفيف على المشطين.<br>2. الارتقاء لأعلى مع بقاء الرجلين مفرودتين.<br>3. يكون فتح الرجلين من مفصل الحوض وللخارج وليس للأمام.<br>4. توضع اليدين في النصف الأخير من الجهاز مع مراعاة رفع الجذع الأعلى بالرفع باليدين.<br>5. مراعاة فرد الذراعين طول مراحل الحركة.<br>6. يكون الهبوط قريباً من الجهاز وليس بعيداً عنه<br>ألعاب شعبية: " ايش تأكلون"<br>يجري الطلبة على محيط الدائرة ويقف الدليل في | | حبل ممسوك بين زميلين مواجهين في وضع جثو نصفاً.<br>مقعد سويدي أو خط جير أو حبل طولي على الأرض<br>مهر |

| | | |
|---|---|---|
| | مركزها ويجري الحوار التالي<br>الدليل : أيش تأكلون ويرد الطلبة: لحم طيور.<br>الدليل: ايش تشربون ويرد الطلبة: فقط عسل.<br>الدليل: انا جاي<br>ثم يجري الدليل محاولاً مسك أحد اللاعبين بينما يجري اللاعبون للوقوف فوق أي شيء مرتفع عن الأرض. | |
| الختام | (وقوف) المرجحه المتوازيه امام الجسم | |

## شرح أنواع النشاط

جمباز موانع مع التركيز على القفز فتحاً على المهر

- يقسم الفصل إلى قسمين متساوين يقفان في صفين مواجهين على خطين متقابلين والمسافة بينهما متران – ويسمى الفريق برقوق والآخر برسيم- ينادي المدرس(برقوق أو برسيم) مع الأطاله في حرف ب " الفريق الذي يسمع اسمه يجري للخلف للوصول لخط النهاية. بينما يحاول الفريق الآخر الجري خلفه للمس أكبر عدد منه، ويحسب للفريق اللامس نقطة عن كل طالب ينج في لمسه.
- التمرينات البدنية تشبيهات من المطافي.
- بالنسبة إلى المهارات الرياضة جمباز الموانع.

1. الوثب من فوق الجبال لتعديتها ثم الزحف أسفلها.
2. المشي فوق عارضة خشبية " مقعد سويدي " أو بديل له.
3. القفز فتحا فوق المهر.

التمرينات السابقة في شكل دائرة.

- العاب الشعبية " ايش تأكلون" إذا تمكن الدليل من مسك أي لاعب قبل وقوفه على أي شيء مرتفع يصبح اللاعب هو الدليل..وهكذا

<table>
<tr><td colspan="4">الغـــــــــــــــــــــــــرض التربـــــــــــــــــــــــــــــــــــوي<br>الغرض التعليمي :أ. بدني<br><br>ب. مهاري<br>النظام واحترام القوانين</td></tr>
<tr><td>اجزاء الدرس</td><td colspan="2">مادة الدرس</td><td>الادوات والاجهزة</td></tr>
<tr><td>نشاط احماء</td><td colspan="2">تكوين دوائر بالعدد: ينتشر الطلبه في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرس أي عدد يحاول الطلبة عمل دوائر من نفس العدد، الدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي الطلبة..ويكرر</td><td>بدون اداة</td></tr>
<tr><td>التمرينات البدنيه</td><td>رجلين<br>جذع<br>منكبين<br>رقبة<br>لياقة</td><td>(وقوف) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين<br>(وقوف فتحاً- الذراعان مائلاً عالياً) ثني الجذع جانباً<br>(وقوف الذراعان جانباً) الجري تحريك الذراعين عالياً أسفل<br>(جلوس على أربع) ثني الرأس أماماً<br>(وقوف- الذراعان جانباً) المشي أماماً على المشطين</td><td>نزول المطر<br>الريح يهز الشجر<br>العصفور يطير<br>الطائر يشرب<br>السير على الرمال الساخنة</td></tr>
<tr><td>المهارات الرياضيه</td><td colspan="2">كرة القدم:<br>1.فوق الحائط: يقف دليل في دائرة ومعه كرة وتنتشر الطلبة إمام حائط يحاول الدليل التصويب بقدمه على الحائط فإذا تمكن أحد اللاعبين من أمساكها قبل وصولها إلى الحائط أصبح هو الدليل.<br>- إذا نجح الدليل في ضرب الكرة في الحائط- يكرر المحاولة- ثلاث مرات على الأكثر .<br>- إذا خرجت الكرة خارج حدود الحائط- يجري الدليل لإحضارها- واللاعب الذي يتمكن من الوصول إلى الدائرة خلال ذلك يصبح هو الدليل<br>2.سجل هدفك: يقسم الفصل إلى مجموعتين تقفان في قاطرتين مواجهتين بينهما 20م يوضع في منتصف المسافة قائمين بينهما مسافة 2م يقوم دليل كل قاطرة بالتصويب بين القائمين وتحسب نقطة لصالح الفريق الذي ينجح أحد لاعبيه في المحاولة<br>العاب صغيرة</td><td>كرة القدم<br><br>كرة قدم عدد2 كرسي أو قائمين وثب عالي أو</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| | 1. الكرة الحائرة: تمرر الكرة باليدين بين اللاعبين على حدود الدائرة عند سماع الصافرة من الدليل الذي يدير ظهره للمجموعة يخرج اللاعب الذي معه الكرة ثم يكرر اللعب- ليخرج لاعب آخر ويدخل اللاعب الأول. | علمين أو قطعتين جير على الأرض.<br>كرة قدم أو سلة أو طائرة |
| الختام | (وقوف ) الجري ا لسريع في المكان مع الضرب على الفخذين | |

## شرح أنواع النشاط

### ضرب الكرة بالقدم

- مراعاة زيادة مدى الحركة في ثني الجذع جانباً.
- مراعاة زيارة مدى حركة الذراعين عالياً أسفل.
- مراعاة الاستمرار في المشي على الأمشاط مدة أطول.
- إذا لم يتوفر الحائط المناسب يرسم خط على الأرض خلف المنتشرين طوله 10 م فإذا مرت الكرة بين المنتشرين وبعدت عن الخط المرسوم يكرر الدليل التصويب.
- يتم إيقاف الكرة باليدين.
- يمكن استعمال كرتين في وقت واحد مع خروج لاعبين بدلاً من لاعب واحد.

الغرض التربوي
:أ. بدني

ب. مهاري

الغرض التعليمي

تنمية روح الجماعة والنظام

| اجزاء الدرس | مادة الدرس | | الادوات والاجهزة |
|---|---|---|---|
| نشاط احماء | سيارات السباق | | بدون |
| التمرينات البدنيه | رجلين<br>جذع<br>منكبين | (وقوف-اليدان متشابكتان امام الجسم) ثني الركبتين كاملا.<br>(وقوف –الذراعان أماماً) الجري أماماً مع لف الجذع.<br>(وقوف-الذراعان جانباً) دوران الذراعين إمام الجسم بالتبادل مع لف الرقبة. | نفخ الدراجه .<br>السيارة تلف.<br>رجل المرور. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | رقبة<br><br>لياقة | (جلوس طويل ثبات الوسط) تبادل ثني الركبتين على الصور.<br>(وقوف) الجري في جميع الاتجاهات تبعاً لإشارة المدرس. | راكب الدراجة.<br><br>حركة السيارات في المرور. |
| المهارات الرياضيه | كرة طائرة: التمرير من أسفل باليدين<br>1. عرض نموذج لوقفة الاستعداد وحركة اليدين والرجلين.<br>2. تأدية التمرير من الكرة موجهة للطالب .<br>ويداعي توجيه الكرة من أعلى وإلى أسفل لمستوى ركبة التلميذ عن التمرير إليه ويكون وضع الجسم أثناء أداء المهارة كالآتي:<br>1. وقوف فتحا القدمين باتساع 50سم الركبتين مثنيتين قليلاً<br>2. الذراعان ممتدان جانباً أسفل من 10-20سم على جانب الجسم.<br>3. ضم الكفين ورفع الساعدين أماماً عاليا لمقابلة الكرة. | | كرة طائرة |
| الختام | (وقوف) السير اربع خطوات في المحل ثم رفع الذراعين جانبا عاليا مرتين | | |

| شرح أنواع النشاط |
| --- |
| التمرير من أسفل باليدين<br>- يجري الطلبة في قاطرة حول الملعب جرياً متوسط السرعة كل منهم مقلداً صوت سيارة تسير- عند سماع الصفارة يجري كل طالب بأقصى سرعة محاولاً أن يتقدم على من إمامه من الطلبة(سيارات) وهو يقلد بالصوت جري زامور أو بوري السيارة كي يفسح له باقي السيارات الطريق للمرور.<br>- زيادة عدد مرات أداء الحركة وزيادة مدى حركة لف الجذع تشبيهات من الموصلات في التمرينات البدنية.<br>- في المهارات الرياضية مباراة بين مجموعتين 10×10 في ملعب 6×12م وارتفاع الشبكة 175سم على أن يقوم كل فريق بأداء عدد من التمريرات من أسفل بينهم قبل توجيهها إلى نصف الملعب الآخر. |

# البــاب الخامس

# تدريس التربية الرياضية

---

*الفصل الأول: طرق تدريس التربية الرياضية*

*الفصل الثانـي: العوامل المساعدة في التدريس*

## الفصـــــــــــــــل الأول

## طرق تدريس التربية الرياضية

- *مفهوم التدريس*
- *المبادئ العامة للتدريس*
- *طرق تدريس المعلومات والمعارف.*
- *طرق تدريس المهارات الحركية*
- *الطريقة الكلية*
- *الطريقة الجزئية*
- *الطريقة الكلية الجزئية*
- *التدريس من خلال مواقف اللعب*

# طرق تدريس التربية الرياضية

مفهوم التدريس:

التدريس هو فن وعلم تنظيم وقيادة الخبرات التعليمية. والتدريس يتضمن معاني متعددة منها المشاركة، والتوجيه، والإرشاد، والتأثير، والابتكار، والنمو والتطور، والتغير في السلوك، والتدريب ، والقيادة.

وطريقة التدريس هي الوسائل التي يستخدمها المدرس لنقل وتوصيل الخبرات التعليمية. وهي الخطوات والإجراءات التي يتخذها المعلم ويستخدمها في درس التربية الرياضية بالإضافة إلى الأنشطة التي يقوم بها بهدف إكساب الطلبة المعارف والمعلومات والمهارات المطلوبة لتحقيق غرض الدرس.

إن الطريقة الناجحة في التدريس هي التي توصل إلى الغاية المطلوبة وتحقيق إغراض الدرس بأقل وقت وبأقل جهد مبذول وبأنسب الوسائل. إلا أنه لا توجد طريقة مثالية تستخدم لتحقيق أغراض درس التربية الرياضية فهناك طريقة تناسب الطلبة فيء مرحلة معينة لا تناسبهم في مرحلة أخرى وكذلك الطريقة التي تستخدم في تدريس مهارة الكرة الطائرة تختلف عن طريقة التدريس للتمرينات أو كرة القدم الخ فالمعلم هو الذي يقرر ويختار أنسب أو أكثر الطرق ملائمة لتحقيق نتائج أفضل.

المبادئ العامة للتدريس:

المبادئ هي عبارة عن مجموعة من النصوص الإرشادية التي توجه العمل في التدريس ويمكن أن تتغير تبعاً لتغير الظروف والحقائق وهناك قواعد أساسية تبنى عليها طرق التدريس بصفة عامة أجمع عليها العلماء وهي:

1. التدرج من المعلوم إلى المجهول.
2. التدرج من السهل إلى الصعب.
3. التدرج من البسيط إلى المركب.
4. التدرج من الجزئيات إلى الكليات.
5. التدريب الموزع أفضل من التدريب المركز.
6. التكرار المقترن بالتدعيم والفهم .
7. مراعاة مستوى النضج والفروق الفردية.

8. التنويع والتشويق والأثابة.

طرق التدريس في التربية الرياضية:

توجد طرق تدريس متعددة تستخدم لتدريس التربية الرياضية ويمكن تقسيمها إلى قسمين رئيسيين هما:

1. طرق تدريس المعلومات والمعارف.
2. طرق تدريس المهارات الحركية.

طرق تدريس المعلومات والمعارف

تستخدم هذه الطرق لتدريس المواد النظرية المرتبطة بالتربية الرياضية مثل تاريخ التربية الرياضية وتاريخ الألعاب والرياضات المختلفة ، فلسفة التربية الرياضية التربية الصحية، علم النفس وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والتشريح وعلم وظائف الأعضاء بالإضافة إلى الجوانب النظرية المرتبط با لمواد العملية مثل خطط اللعب والقواعد الدولية للألعاب و إجراءات الأمن والسلام. وتوجد طرق متعددة لتدريس المعلومات والمعارف نذكر منها ما يلي:

1. المرجع Text books
2. المحاضرة Lecture
3. السؤال والجواب>Question And Answer
4. المناقشة الجماعية Group Discussion
5. المشروعات Projects
6. التجارب Experiments
7. العروض Demonstrations
8. حل المشكلة Problem solving
9. الواجب المنزلي Home works
10. دعوة واستشارة الخبراء Outside speakers and consultants

## طرق تدريس المهارات الحركية

يوجد طرق متعددة لتدريس المهارات الحركية في التربية الرياضية وتختلف الطريقة المستخدمة باختلاف نوع النشاط وظروف المدرس والطالب ومن هذه الطرق ما يلي.

**1. طريقة الكلية Whole method**

يقصد بالطريقة الكلية تعلم الطلبة الخبرة ككل مركب وكوحدة دون تقسيمها وتجزيئها إلى أجزاء أو وحدات صغيرة وتشكل في مجموعها لكل المركب للخبرة الكلية، ففي درس تعليم المهارات الحركية بالطريقة الكلية، يقوم المدرس بشرح المهارات ككل نظرياً وبطريقة مبسطة مع تقديم نموذج حركي كامل للمهارة ويتم تكليف الطلبة بالتدريب عليها وحدة واحدة وعلى المعلم القيام بإصلاح الأخطاء والإرشاد أثناء ممارسة الطلبة لهذه المهارة ويفضل استخدام التوقيت البطيء أثناء تطبيق المهارة لأخذ الإحساس الحركي بها.

مميزات هذه الطريقة:

1. وضوح الهدف أمام الطلبة مما يجعلهم إيجابيين في عملية التعلم حث يحاول الجميع تحقيق الهدف بأقصر الطرق.
2. الطريقة الكلية مشوقة للطلبة وتساعدهم على إشباع دافع المخاطرة لديهم
3. تنسجم هذه الطريقة مع روح الألعاب وهي قريبة إلى نفوس الطلبة.
4. تسهم في إيجاد أسس التذكر للمهارات الحركية.
5. تساعد الطالب على فهم العلاقة بين كل من أجزاء المهارة والأجزاء الأخرى على نحو افضل.
6. لا تحتاج إلى ارتباطات عصبية كثيرة .
7. لا تأخذ وقتاً كثيراً من زمن الدرس.
8. تتميز بعدم الشكلية والوصول إلى الهدف.

عيوب هذه الطريقة:

1. لا تنسجم مع قدرات الطلبة المختلفة في المهارات الحركية،حيث تسمح هذه الطريقة بتقدم بعض الطلبة وبسرعة دون غيرهم، فأنها لا تعطي الفرصة المناسبة للطلبة الضعفاء.
2. يصعب على الطلبة معرفة تفاصيل المهارة.
3. لا تمكن الطالب من التركيز بصفة دائمة على كل أجزاء المهارة الحركية بل نجد أن هناك تركيز على جزء معين منها.
4. يصعب استخدامها في تدريس جميع المهارات نظراً لأن بعض المهارات صعبة وتحتاج إلى تجزئة.

5. صعوبة تصحيح الأخطاء والتخلص من العادات الخاطئة التي تتكون أثناء أداء المهارة الحركية كوحدة وأثناء الممارسة.
6. تحتاج إلى حرص كبير من المدرس، حيث تكثر الإصابات.

الطريقة الجزئية Part Method:

في هذه الطريقة يتم تعليم المهارة بعد تقسيمها إلى عدة أجزاء أو خطوات صغيرة حيث يكون لكل جزء هدف محدد وواضح وعندها يتم شرح كل قسم أو خطوة من قبل المدرس دون إطالة الكلام، ويعلم المدرس هذه الأجزاء بالتدريج، ولا يصح الانتقال من جزء إلى آخر إلا بعد تفهم الجزء الأول وإتقانه حتى ينتهي تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية، ثم تمزج كافة الأجزاء وتعطي دفعة واحدة وحسب التسلسل الذي تم تدريسه.

**مميزات هذه الطريقة:**

1. تناسب هذه الطريقة قدرات الطلبة المتباينة وتعطي فرصاً متساوية للطلبة للتقدم حسب مقدرتهم على الأداء.
2. تمكن الطالب من الإحساس المبكر بالتقدم نحو هدفه فتعمل على تعزيز ثقته بنفسه وتشجيعه على الأداء.
3. تساعد على فهم وإتقان كل جزء من أجزاء المهارة الحركية على حدة.
4. اكتشاف النقاط الصعبة في المهارات والتأكيد عليها.
5. ربط الأجزاء يؤدي إلى اتقان المهارة بصورة أفضل.

**عيوب هذه الطريقة:**

1. تحتاج هذه الطريقة إلى وقت طويل لتدريسها.
2. عدم وضوح الهدف العام للتعلم.
3. الطريقة الجزئية مملة بالنسبة إلى الطلبة وغير مشوقة.
4. تحتاج إلى طاقة عصبية وعقلية كبيرة عند ربط الاجزاء.
5. لا تشبع روح المغامرة عند الطلبة.
6. التدريس بالطريقة الجزئية يفقد المهارة عنصر المنافسة.

**الطريقة الكلية الجزئية:**

تقوم هذه الطريقة على دمج مزايا الطريقتين السابقتين وتلافي عيوب كل طريقة منها. ففي هذه الطريقة يتم تعليم المهارة بالطريقة الكلية لأجزاء كبيرة من المهارة ثم يتولى المدرس ربط هذه الأجزاء الكبيرة بشكل وحدة متكاملة والتأكيد على الأجزاء الصعبة من المهارة.

**مميزات هذه الطريقة:**

1. تعطي الفرصة للطلبة للتعلم حسب قدراتهم وإمكاناتهم البدنية.
2. تحدد الأهداف بصورة أفضل من الطريقة الجزئية.
3. فرص الإصابة عند الطلبة قليلة.
4. تعمل هذه الطريقة على تقليل وقت التدريس
5. لا تحتاج إلى ارتباطات عصبية كبيرة.

**عيوب هذه الطريقة:**

1. عدم وضوح الهدف العام أمام الطلبة.
2. تحتاج هذه الطريقة إلى أدوات وإمكانات كثيرة.
3. تحتاج إلى الدقة المتناهية في تقسيم المهارة إلى أجزاء كبيرة.

**التدريس من خلال مواقف اللعب:**

تقوم هذه الطريقة بتدريس المهارات الأساسية لمعظم الألعاب من خلال مواقف اللعب الحقيقية تكون على صورة مباريات أو تدريبات جماعية، ففي هذه الطريقة يقوم المدرس بإيقاف اللعب في المباريات خلال فترة معينة ويقوم بتدريس مهارة أساسية معينة من مهارات اللعبة وإصلاح الخطأ المرتبط بالأداء الفني لمهارة معينة حيث يتم توضيحه لجميع الطلبة أو شرح بند معين من مواد القانون بصورة تطبيقية في مواقف اللعب عند استدعاء ذلك أو شرح وتوضيح خطة معينة من خطط اللعب. وقبل البدء في التدريس بهذه الطريقة يقوم المدرس بإعطاء فكرة عامة عن اللعبة ونماذج لبعض المهارات الأساسية الضرورية لبدء اللعب في خطوات متسلسلة.

**مميزات هذه الطريقة :**

1. وضوح الأهداف أمام الطلبة.

2. توافر عامل الدافعية لدى الطالب فيقوم بتجنيد كل طاقة لأداء المهارات بصورة أفضل.
3. توافر عامل الإثارة والتشويق والمناقشة لدى الطلبة.
4. وضوح العلاقة بين المهارات المختلفة.
5. شعور الطلبة بالسعادة والرضى في الدرس.
6. يكتسب فيها الطلبة الكثير من القيم الاجتماعية المتعلقة بالمنافسات مثل التعاون وإنكار الذات والعمل لمصلحة الجماعة أو الفريق، والمثابرة، في بذل الجهد..الخ.
7. يتعلم الطلبة النواحي القانونية وبصورة تطبيقية من خلال مواقف اللعب.
8. يتعلم الطلبة فيها النواحي الخططية للعب.
9. يطبق الطالب المهارات لزمن أكبر من الطريق التدريس الأخرى.

ويمكن القول بأن المدرس الناجح (الجيد) هو الذي يحاول المزج بين الطرق التدريس المختلفة السابقة الذكر فمثلاً يعرض المهارة المتعلقة بالطريقة الكلية مرة واحدة أو مرتين ثم تقسم المهارة إلى خطوات كبيرة لا إلى أجزاء صغيرة مع مراعاة استخدام الأدوات المتاحة في المدرسة أو ما يراه مناسباً حسب ظرف المدرس والطلبة والمهارات المتعلمة وإمكانات المدرسة المتوفرة..وغير ذلك من الأمور التي تساعد على اختيار الطريقة الملائمة.

## الفصـــــــــــــــــل الثاني

## العوامل المساعدة في التدريس

- العوامل المساعدة في تدريس التربية الرياضية
- عوامل الأمن والسلامة في درس التربية الرياضية.

# العوامل المساعدة في التدريس

## العوامل المساعدة في تدريس التربية الرياضية.

حتى يكون درس التربية الرياضية ناجحاً ويحقق الأهداف التربوية و التعليمية على مدرس التربية الرياضية أن يقوم بأعداد الجيد للدرس قبل تطبيقه وتنفيذه وعليه أن يفكر في كل من شأنه أن يساعد في عملية إخراج الدرس بشكل جيد ومفيد بجميع جوانبه ومن العوامل التي تساعد في عملية تدريس التربية الرياضية ما يلي:

1. تحديد الأهداف التربوية والتعليمية للدرس.
2. أختيار المحتوى الذي يتناسب مع المرحلة السنية التي يراد تدريسها والمنهاج الدراسي المقرر كاختبار الألعاب الرياضية، والألعاب الصغيرة والقصة الحركية والتمرينات البدنية الملائمة والتمرينات التمثيلية..وغيرها من الأنشطة الملائمة.
3. توفير الإمكانات المادية التي تساعد في تنفيذ المنهج الدراسي منها ما يلي:

أ. المنشئات والملاعب الرياضية.

ب. الأجهزة والأدوات الرياضية.

ت. المرافق والخدمات كالحمامات والأدشاش وغرف تبديل الملابس ومخزن للأجهزة والأدوات.

ث. ميزانية كافيه لتغطية متطلبات أعداد الملاعب والأنشطة المدرسية سواء كانت داخلية أو خارجية.

ج. توفير الملابس الرياضية الملائمة للطلبة.

4. اختيار طرق التدريس الملائمة لتحقيق هدف الدرس والتي تتلائم مع المرحلة السنية وتبعث في نفوس الطلبة الشوق والاهتمام طوال فترة الدرس.
5. يجب أن يشعر الطلبة بالفائدة في نهاية الدرس والتشويق للدرس القادم.
6. يجب أن يتحلى مدرس التربية الرياضية بالصفات الحميدة وبصفات المدرس الناجح.

7. المدرسة وما توفره من مستلزمات ونشر الوعي والعلم بفوائد ممارسة الرياضة عن طريق المدرسين في المدرسة والإذاعة المدرسية والبرامج المختلفة وتحفيز المميزين في الرياضات المختلفة.
8. حب الطلبة لمقرر التربية الرياضية.
9. التقدم بمستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة.
10. استخدام الوسائل التعليمية المناسبة في تدريس مقرر التربية الرياضية.

## عوامل الأمن والسلامة في درس التربية الرياضية

Safety and security factors

لقد زاد الاهتمام بالإصابات الرياضية من قبل الخبراء في التدريب الرياضي وعلم التشريح وعلم الحركة والطب الرياضي فأجريت الأبحاث المتعددة للكشف عن الأسباب العوامل التي تعمل على حدوث الإصابات الرياضية والخروج بتوصيات وإرشادات من شأنها الوقاية والحد من وقوع الإصابات في الملاعب الرياضية وفي دروس التربية الرياضية والأخذ بالوسائل والاحتياطات من قبل المسؤولين في النشاط الرياضي ومدرس التربية الرياضية يهدف المحافظة على سلامة اللاعبين والطلبة من وقوع حوادث وإصابات لديهم أثناء ممارسة النشاط أو أثناء درس التربية الرياضية وأهم الاحتياطات الواجب اتخاذها بهذا الخصوص وبصفة عامة هي:

1. تقديم المعلومات والإرشادات للطلبة عن الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للوقاية منها.
2. العناية الصحية بالطلبة وذلك بالكشف الطبي الدوري والفحوص الطبية الدورية.
3. غرس العادات الصحية التي تتعلق بالنظافة والتغذية والراحة والاسترخاء في نفوس الطلبة.
4. الملاحظة الدقيقة من قبل المدرس للطلبة وعدم السماح للطالب غير المهئ بدنياً نفسياً في الاشتراك في اللعب.
5. اختيار الوقت المناسب لدرس التربية الرياضية والابتعاد عن الوقت الذي يكون فيه الجو شديد الحرارة.
6. توفير الشروط الصحية في مكان اللعب كالتهوية الجيدة وخلو الملعب من الأتربة والغبار .
7. ملائمة مكان اللعب لنوع النشاط الممارس كممارسة لعبة كرة القدم وبأعداد كبيرة في مكان ضيق يؤدي إلى حدوث التصادمات وقوع الإصابات بين الطلبة.
8. ضرورة توفير مساحة أو فضاء حول الأجهزة التي يمارس عليها الطلبة المهارات الرياضية وعدم وجود ما يعيق الطلبة أثناء الأداء.

9. التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة قبل استعمالها.
10. عدم العبث بالأجهزة والأدوات من قبل الطلبة.
11. ضرورة استخدام المراتب تحت الأجهزة التي يمارس الطلبة أداء المهارات عليها وعدم بروز المراتب وأستواء السطح العلوي لها.
12. إزالة العوائق والحواجز الموجودة في الملعب وعلى جانبيه كالأشجار والقوائم لتجنب الاصطدام بها.
13. غسل المراتب والأبسطة بمحلول مطهر لتجنب نقل العدوى.
14. ارتداء الملابس والأحذية الرياضية المناسبة لقوانين اللعبة والطقس.
15. التأكد من أن جميع الملابس المستعملة خالية من الأجسام الصلبة كالأحذية التي بها مسامير بدل البروز الجلدية.
16. الاحتفاظ بحجرة خلع الملابس نظيفة.
17. التأكد من نظافة دورة المياه والأدشاش
18. توفير حقيبة للإسعافات الأولية.
19. الالتزام بقوانين اللعب لأن الهدف من القانون الرياضي هو حماية اللاعب وتأمين سلامة.
20. توفير العلاج المناسب الصحيح عند حدوث الإصابة ولو كان بسيطاً وأتباع إرشادات الطبيب
21. أعطاء فترات راحة كافية بين ا لتمرينات والأنشطة لاستعادة الشفاء وتجنب التعب والإرهاق.
22. تجانس الطلبة أثناء تطبيق المهارات أو المباريات ومراعاة الفروق الفردية بين الطلبة وعدم السماح بزيادة الجهد والتوتر لديهم.
23. ملائمة نوع النشاط لقدرات الطلبة الجسمية، والعقلية.
24. التدرج عند أداء التمرينات وتعلم المهارات .
25. الاهتمام بعملية الاحماء والتهيئة الجسمية وخصوصاً في الجو البارد.
26. أداء تمرينات المرونة لجميع مفاصل الجسم وتمرينات الاطالة للعضلات.

27. الاهتمام بتنمية القوة العضلية لجميع أجزاء الجسم
28. الاهتمام بأداء تمرينات الاسترخاء في الجزء الختامي من الدرس.
29. تعليم التكنيك أو الأداء السليم للمهارات الحركية
30. ضرورة توفير شخص يقوم بعملية السند ولديه الخبرة الكافية بعمليات السند المختلفة التي تختلف من مهارة إلى أخرى ومن جهاز إلى آخر.
31. تعليم الطلبة طرق الهبوط السليمة لتجنب اصطدام القوى بالأرض أو الجهاز.
32. الأشراف على الطلبة خلال الفسح المدرسية وأثناء الهبوط على السلالم من الأدوار العليا ومراقبة أماكن ازدحام وتكدس الطلبة .
33. عدم تعاطي الطلبة للمنشطات والأدوية المنبهة حيث أن تعاطيها يؤدي إلى أجهاد الجهاز العصبي والعضلي.
34. احتفاظ المدرس بأرقام التلفونات الخاصة بالطبيب والمستشفى والطوارئ والدفاع المدني و قسم المطافئ وغيرها من الجهات ذات العلاقة للاتصال بهم عند الضرورة.

# البــاب السادس
# التقويم في التربية الرياضية

---

*الفصل الأول: البرنامج التقويمي*
*الفصل الثاني: تنفيذ البرنامج التقويمي*

# الفصـــــــــــــــل الأول

## البرنـامج التقويـمي

- مفهوم التقويم
- سمات البرنامج التقويمي الناجح
- وظائف التقويم.

# البرنامج التقويمي

## مفهوم التقويم:

يعتبر التقويم جزءاً أساسياً وهاماً من برنامج أو منهج التربية الرياضية ومرتبط ارتباطاً وثيقاً مع الجانب التخطيطي والتنفيذي للمنهج، بمعنى طريقة يستطيع كل من له صلة بالعملية سواء كان مدرساً أو مدرباً أو طالباً أن يطلع ويتعرف على المستوى الذي وصل إليه الطالب أو اللاعب في تعلمه ومدى تحقيقه للأهداف والتعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.

سمات البرنامج التقويمي الناجح:

**1. الشمول:**

يجب أن يكون البرنامج التقويمي شاملاً فلا يقتصر الهدف منه على قياس المعارف والحقائق والمفاهيم بل يجب ان يتضمن جميع النواحي المتعلقة بشخصية الطالب كالمهارات والميول والاتجاهات وطرق التفكير.. الخ وجميع عناصر المنهج المختلفة والوسائل التعليمية المتاحة، وغير ذلك.

**2. الاتساق:**

لا بد أن يكون هناك اتساق أو ارتباط بين البرنامج التقويمي مع أهداف البرنامج العام المراد تحقيقها فهدف التقويم هنا التأكد من تحقيق البرنامج لأهدافه.

**3. القيمة الشخصية:**

يجب أن يكون البرنامج التقويمي برنامجا ًتشخيصياً وعلاجياً يهدف إلى معرفة وتحديد نواحي الضعف وعلاجها وتفاديه ونواحي القوة للاستفادة منها وتطويرها.

**4. الصدق:**

يجب أن يكون البرنامج التقويمي صادقاً فتتوفر في أدوات التقويم صفات الصدق والثبات و الموضوعية.

5. الاستمرارية:يجب أن يستمر البرنامج التقويمي باستمرار العملية التعليمية فيسير جنباً إلى جنب مع العملية التلعيمية فلا تكون في نهاية العام الدراسي فقط أو في نهاية المرحلة التدريسية بل يجب أن تتم بطريقة مستمرة ومنظمة تبدأ مع بداية المرحلة التعليمية وتستمر إلى نهايتها.

6. التكامل:يجب أن يكون التكامل من سمات البرنامج التقويمي الناجح كونه ينظر إلى الموضوعات أو المشكلات نظرة شاملة تأخذ في اعتبارها كافة الجوانب المتعلقة والعوامل المؤثرة فيها، إذ يجب تقسيم المشكلة أو الظاهرة المراد تقويمها إلى أقسام وتخصيص أدوات القياس الملائمة لكل قسم منها فكل أداة أو وسيلة تبين لنا الرؤيا بين هذه الوسائل المختلفة ثم يلي ذلك تجميع نتائجها لتعطينا في النهاية صورة متكاملة من اتجاه معين أو زاوية معينة فمن الضروري أن يكون هناك ترابط وتكامل وتنسيق بين هذه الوسائل المختلفة ثم يلي ذلك تجميع نتائجها لتعطينا في النهاية صورة متكاملة عن الموضوع أو الفرد المراد انصياعه لعملية التقويم لإصدار حكم بذلك.

7. الاقتصاد:يجب أن يكون البرنامج التقويمي اقتصادياً من حيث الوقت والجهد والتكاليف.

8. إتباع الأسلوب العلمي:يجب أن يتبع البرنامج التقويمي الأسلوب العلمي في التفكير والتخطيط والتنفيذ بهدف الوصول الأمثل لفضل النتائج.

وظائف التقويم:

1. توضيح الأهداف التعليمية والعمل على تطبيقها و تحقيقها.
2. توضيح أهمية طرق التدريس المستخدمة ومدى تحقيقها لأهداف المنهج.
3. تحديد الصعوبات التي تواجه عملية تنفيذ المنهج ونواحي القوة والضعف عند التنفيذ.
4. معرفة حاجات الطلبة وميولهم وقدراتهم واستعدادهم والفروق الفردية بينهم بمعرفة طرق وأساليب التدريس الملائمة في تعليمهم.
5. معرفة مدى تحقيق المنهج للحاجات الأساسية للطلبة وحل مشكلاتهم.
6. التأكد من مدى مراعاة عناصر المنهج كالأهداف، والمحتوى وطرق التدريس لقدرات واستعدادات وإمكانيات الطلبة.
7. التأكد من مدى مراعاة عناصر المنهج لمستويات النمو عند الطلبة ومدى تحقيق هذه العناصر لأهداف كل مرحلة.
8. تحديد نواحي القوة ونواحي الضعف في تحصيل الطلبة ومدى استفادتهم مما تعلموه بهدف تعزيز نواحي القوة وتلافي وعلاج نواحي الضعف.

9. مساعدة المدرسين على مدى فعالية جهودهم في العملية التعليمية.
10. العمل على تقويم العملية التربوية شاملة ليتمكن صانعي القرارات من اتجاه قرارات مناسبة لتطوير العملية التعليمية.

# الفصـــــــــــــــل الثاني

## تنفيذ البرنامج التقويمي

- خطوات البرنامج التقويمي.
- طرق التقويم.

## خطوات البرنامج التقويمي:

عند القيام بوضع برنامج تقويمي وتنفيذه فإنه يمر بخطوات متتابعة ومتداخلة تكمل بعضها البعض وهذه الخطوات هي:

### 1. تحديد الأهداف والأغراض:

يجب تحديد أهداف البرنامج التقويمي التي تتبع أهدافه التربوية من أهداف البرنامج العام الذي ينبع أهدافه من فلسفة الدول وأهدافها العليا، ويجب أن تتسم أهداف البرنامج التقويم بالوضوح والدقة والشمول والتوازن وبعد تحديد هذه الأهداف يلزم تقسيمها إلى مجموعة من الأغراض المتتالية التي تهدف في النهاية إلى تحقيق الهدف العام وهذه الأغراض يمكن قياسها من خلال أنماط السلوك والتغيرات التي تحدثها المنهج في الطالب والمواقف التي يمكن أن تجمع منها المعلومات التي لها علاقة بهدف التقويم ، وعلى ضوء ذلك يجب تحديد المشكلات المراد حلها والمجالات التي يرغب بتقويمها، وتحديد كمية المعلومات التي تحتاج إليها عملية التقويم.

### 2. تحديد وسائل القياس:

في ضوء تحديد الأهداف والأغراض يمكن تحديد وسائل القياس المناسبة لتقويم الأهداف والأغراض وهناك مجموعة من الأسس أو المعايير عن اختيار وسيلة القياس المناسبة منها:

أ. يجب أن تتوفر في وسيلة القياس صفات الصدق والثبات والموضوعية.

ب. أن تعمل على تحقيق الهدف من استخدامها.

ت. أن تكون قابلة للتنفيذ في ضوء الإمكانات المتوفرة.

ث. أن تكون مناسبة للأعضاء العاملين بها من حيث استطاعتهم للعمل بها وسرعة فهمهم لها.

لذلك يجب أن تختار أدوات القياس بدقة متناهية لأن الاختيار غير مناسب يعطينا قيماً غير واقعية ولا تحقق الهدف الذي نسعى إلى تحقيقه.

### 3. تطبيق وسائل القياس:

قبل البدء في تطبيق وسائل القياس يجب التأكد من تفهم القائمين على عملية القياس والتقويم لشروط ومواصفات أدوات القياس المستخدمة

ثم يلي ذلك عمل خطة أو برنامج للتقويم يتضمن تنظيم الاختبارات وإداراتها ويشمل على ما يلي:

أ. قبل تنفيذ عملية القياس يجب إعداد استمارات التسجيل والتجميع وإعداد المكان والأدوات واللجان القائمة على القياس.

ب. اتباع الخطوات اللازمة لتنفيذ القياس وذلك بجمع البيانات بالأدوات والوسائل المقررة للمواقف المحددة.

ت. بعد تنفيذ القياس يجب اتباع خطوات متعددة منها التجميع والتفريغ وإعادة أدوات القياس إلى المخازن.

**4. تنظيم نتائج القياس:**

بعد عملية تطبيق وسائل القياس وتجميع ورصد وتبويب البيانات والمعلومات علمياً والاستعانة بالأساليب الإحصائية حتى يمكن تحليلها واستخلاص النتائج منها وتوثيقها في صور تسهل أاستخدامها والتعامل معها في أي وقت آخر.

طرق التقويم:

ينقسم التقويم إلى تقويم مرحلي وتقويم نهائي

**1. التقويم المرحلي(أثناء سير البرنامج) Formative Evaluation**

يتضمن هذا التقويم مدى التقدم التي تم إحرازه في ضوء المعايير الموضوعة،ويقوم في الأساس على أهداف وأغراض تتمشى مع العملية التعليمية على مدار السنة الدراسية، وكذلك يستخدم كتغذية راجعة Feed-back لتحديد نواحي القصور وتوفير للوقت والجهد المبذول والمال، ومن خلال تنفيذ البرنامج التعليمي يتم إ جراء اختبارات أسبوعية وشهرية لمعرفة التقديرات خلال هذه الاختبارات للوقوف على ما تم تحصيله من الوحدة التعليمية في محاولة رفع مستوى الطلبة وتعديل في سلوكهم إلى أن يتم التقويم النهائي.

**2. التقويم النهائي:**

يستخدم هذا التقويم في نهاية البرنامج أو نهاية كل سنة دراسية لتقويم ما قد تم وصل إليه الطلبة سواء في الاختبارات النظرية أو التطبيقية، حيث يتم تحديد الدرجة في المقرر وفي الفصل الدراسي أو في السنة الدراسية، ووضع الطلبة في مستويات متدرجة كل حسب تحصله،

وهنا لا يجوز تفضيل التقويم المرحلي على التقويم النهائي فهما متلازمان ويكملان بعضهما البعض.

وفي التقويم النهائي يجب معرفة مدى تحقيق البرنامج للأهداف فإذا كانت صورة الحكم على نتاج التقويم إيجابية فالقرار يكون بالاستمرارية، أما إذا كانت صورة الحكم على نتائج التقويم سلبية فالقرار يكون بوضع توضيحات لتعديل أو تغيير البرنامج ليصبح أكثر فعالية.

# مصادر الكتاب

## أ. المصادر العربية :


1. ابراهيم احمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية دار المعارف، ، 1980.
2. أكرم زكي خطايبة: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر عمان، الأردن، 1997.
3. أكرم زكي خطايبه: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر. عمان، الأردن. 1996.,
4. منذر هاشم الخطيب: تاريخ التربية الرياضية، مطبعة الأديب، بغداد، 1984.
5. امين ساعات : تاريخ الحركة الرياضية في المملكة العربية السعودية دار العلم، السعودية، 1986.
6. عبد المنعم برهم ومحمد خميس:موسوعة التمرينات الرياضية الجزء الأول دار الفكر، عمان ، 1995
7. بيسان خريط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول والثاني، جامعة البصرة، 1989.
8. فؤاد السامرائي وهاشم ابراهيم: الاصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، شركة الشرق الأوسط للطباعة، عمان ، 1980.
9. عبد الرزاق الطائي: التربية البدنية والرياضية في التراث العربي الإسلامي، دار الفكر، عمان، 1999.
10. عبد الحميد سلامة: الرياضة البدنية عند العرب الدار العربية للكتاب، طرابلس ، ليبيا.
11. حامد عبد الفتاح الاشقر: أسس علمية في التربية البدنية دار الأندلس حائل، 1997.
12. وزارة المعارف : دروس التربية الرياضية للمرحلة الأبتدائية مطابع سحر، جدة، المملكة العربية السعودية.
13. تشارليز بيوتشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، مكتبة الانجلو المصرية 1964.
14. سلوى محمد عبد الباقي: اللعب بين النظرية والتطبيق ، مركز الاسكندرية للكتاب، 2001.
15. محمود بدر عقل: الأسياسات في تشريح الإنسان، دار الفكر عمان، الأردن 1993.
16. حامد محمد حامد: الجهاز الحركي في جسم الإنسان، مؤسسة سعيد الصباغ، بيروت 1983.

17. امين انور الخولي ومحمد عبد الفتاح: التربية الرياضية المدرسية دار الفكر العربي، مصر 1994.
18. حسن سيد معوض: طرق التدريس في التربية الرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة القاهرة ،1977.
19. مجيد مهدي محمد: المناهج وتطبيقاتها التربوية، جامعة الموصل، كلية التربية، مطابع التعليم العالي، الموصل، العراق، 1990.
20. علي الديري ومحمد علي محمد: مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق دار الفرقان، اربد، الأردن 1993.

## ب. المصادر الاجنبية

21. -.Humphrey, J. : Child learning Through Elementary physical Education, Dubuque, I owa C. Brown. 1974
22. Kelly, A: The Curriculum: Theory and practice. London Harper and Row, publishers 1979.
23. .Rogan, William B.Modern Elementary curriculum New yourk, Holt, Rinehart and Winston.1960.
24. .Saylor, G and Alexander w: planning Curriculum for schools. New yourk. Holt, Rinehart and winstion inc, 1974
25. zeigler, E: physical education and sport , An Introductions, lea, Febigar, Philadelphia, 1982.
26. Mouldon, E and Redford H: Grames Teaching macdonald and Evons, second ed,Bristol 1981.
27. Wilmore , jack and costill , David: physiology of sport and exercise Human, kinetics 1994.
28. Clarke, A, H.: Application of measurement Health physical Education, Hail Englewood N.J 1967.
29. Baley, J.E.and Field,D.A:physical Education and physical Educator. Boston, Allyn and bacon Inc. 1970.
30. wells, k. f.and lateens k: kinesiology scientific basis of human motion, Philadelphia w.b. sounders Co. 1976.